

TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ

Veronika Tlustáková

Bakalářská práce
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Veronika Tlustáková**
Osobní číslo: **H16614**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Trávení volného času seniorů**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti seniorského věku a volného času.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovorů.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016, 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.

JANIŠ, Kamil. Úvod do problematiky volného času. Vyd. 1. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009, 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Vydání 1. Praha: Grada, 2016, 156 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9.

PŘADKA, Milan. Kapitoly z dějin pedagogiky volného času. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1999, 93 s. ISBN 80-210-2033-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.


Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **27. listopadu 2018**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2019**

Ve Zlíně dne 27. listopadu 2018


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně
18.2.2019



1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tématem této bakalářské práce je trávení volného času seniorů. Cílem praktické části naší bakalářské práce bylo zjistit, jakými aktivitami nejčastěji senioři tráví svůj volný čas a zda jej dokáží trávit aktivně. Jako výzkumnou metodu pro tuto část bakalářské práce jsme zvolili rozhovor, protože jsme chtěli získat co nejvíce informací právě z této oblasti. Na základě výsledků jsme zjistili, že senioři věnují hodně času své rodině a známým. Spolu s nimi dělají další aktivity. Je zde ale také velká část individuálních zájmů, které provádějí sami na základě vlastní iniciativy.

Klíčová slova: volný čas, seniorský věk, aktivita, Charita Zlín, centrum denních služeb Domovinka.

ABSTRACT

The topic of this bachelor thesis is spending free time of seniors. The aim of the practical part of our bachelor thesis was to find out what activities most seniors spend their free time with and whether they can spend it actively. As a research method for this part of the thesis we chose an interview because we wanted to get as much information as possible from this area. Based on the result, we found that seniors spend a lot of time on their family and friends. They do other activities with them. But there is also a large part of the individual interests they pursue on their own initiative.

Keywords: free time, senior age, activity, Charity Zlín, Daily Service Centre Domovinka

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Zuzaně Hrnčířkové, Ph.D. za její odborné a profesionální vedení, vstřícnost, ochotu a rady, které mi poskytla a díky kterým jsem mohla napsat a dokončit tuto bakalářskou práci. Dále bych chtěla poděkovat vedoucí sociální pracovníci Bc. Kamile Slezákové, Dis., která mi poskytla materiály a umožnila udělat výzkum se seniory v denním centru Domovinka. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat samotným seniorům z denního centra Domovinka. Na závěr patří mé poděkování mé rodině a partnerovi, kteří mi byli oporou, podporovali mě a měli se mnou trpělivost.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 VOLNÝ ČAS	12
1.1 DEFINICE VOLNÉHO ČASU.....	12
1.2 HISTORIE VOLNÉHO ČASU.....	14
1.3 FUNKCE VOLNÉHO ČASU	15
2 VOLNÝ ČAS SENIORŮ	18
2.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU SENIORŮ	18
2.1.1 Výchovně – vzdělávací funkce	18
2.1.2 Zdravotní funkce	19
2.1.3 Sociální funkce.....	19
2.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ	19
3 SENIORSKÝ VĚK	21
3.1 VYMEZENÍ SENIORSKÉHO VĚKU	21
3.2 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....	21
3.3 CHARAKTERISTICKÉ PROJEVY STÁŘÍ	23
3.4 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ.....	27
4 CHARITA ČESKÁ REPUBLIKA	29
4.1 CHARITA ZLÍN.....	30
4.2 DOMOVINKA – CENTRUM DENNÍCH SLUŽEB PRO SENIORY	31
II PRAKTICKÁ ČÁST	34
5 METODOLOGIE VÝZKUMU	35
5.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	35
5.2 VÝZKUMNÝ CÍL	36
5.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	36
5.4 TECHNIKA SBĚRU DAT	37
5.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	37
5.5.1 Základní informace o respondentech	38
5.6 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	39
5.6.1 Nejčastější způsoby trávení volného času seniorů	42
5.6.2 Spokojenost seniorů s nabídkou volnočasových aktivit.....	44
5.6.3 Přínos návštěv centra denních služeb Domovinka ke zlepšení situace seniorů	46
5.6.4 Trávení volného času seniorů v době, kdy nejsou v žádném centru pro volný čas.....	47
5.7 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	49
ZÁVĚR	53
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	55
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	58
SEZNAM TABULEK	59
SEZNAM PŘÍLOH	60

ÚVOD

Naším tématem bakalářské práce je trávení volného času seniorů. Myslíme si, že je důležité se tímto tématem zabývat, protože trávit vhodným způsobem volný čas u seniorů je podle nás stejně důležité jako zabývat se trávením volného času u dětí a mládeže. Jedinec by měl být veden ke kvalitnímu trávení volného času již od jeho mladých let. Myslíme si, že vytvoření správných návyků v oblasti kvalitního prožívání volného času u mládeže vede ke správné náplni volného času v seniorském věku. Jedinec v tomto období bude vědět, jak se svým časem vhodně nakládat. Tuto myšlenku bychom následně chtěli ověřit na základě studia odborné literatury a následných rozhovorů s vybranými respondenty.

Naším cílem je zjistit, jakým způsobem tráví senioři svůj volný čas nejčastěji. Zda jsou ve svém volném čase v rámci svých možností aktivní nebo spíše pasivní.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části se snažíme přiblížit problematiku volného času obecně. Uvádíme zde definice různého pojetí z pohledu několika autorů, historii volného času a také jeho funkce. Poté zde blíže konkretizujeme volný čas u naší cílové skupiny – seniorů. Tato kapitola obsahuje funkce volného času aplikované na seniory, a volnočasové aktivity, kterými se senioři nejčastěji zabývají z pohledu několika autorů. V teoretické části najdeme také charakteristiku seniorského věku a typické projevy stáří. Na posledních stranách se zabýváme Charitou Česká republika, konkrétně zlínskou pobočkou této organizace a její ambulanti službou – centrum denních služeb Domovinka.

Praktická část se zaměřuje na metodologii výzkumného šetření a pomocí rozhovorů v ní zjišťujeme jakými aktivitami senioři nejčastěji vyplňují svůj volný čas. Zda se některé aktivity, které prováděli v mladším věku přenesly i do věku seniorského. Tímto ověříme vliv aktivit z mládí na prožívání volného času v pozdním věku. Dalším důležitým bodem v praktické části je to, zda mají senioři možnost se ke svým oblíbeným aktivitám dostat a zda jsou pro ně vůbec v blízkosti dostupné. Podle nás by právě toto mohla být velká překážka v tom, aby mohli se svým volným časem nakládat aktivně. Další otázky pro respondenty jsou aplikovány na centrum denních služeb Domovinka, které pravidelně navštěvují. Chtěli bychom pomocí nich zjistit, zda se v některých oblastech zlepšili a Domovinka je tak pro ně určitým přínosem. Součástí výzkumu byla také otázka, která se týkala toho, zda vybraní respondenti mají přehled o tom, jaké centra by mohli navštěvovat, aby svůj čas trávili aktivně.

Výsledky, které nám vyplynou z praktické části bychom mohli využít jako vhodný materiál k tomu, abychom seniorům umožnili věnovat se jejich oblíbeným aktivitám a tím pádem by byl jejich volný čas vhodně vyplněn.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VOLNÝ ČAS

Téma volného času je velmi obsáhlé, a proto ho zde zmiňujeme pro lepší orientaci. Janiš ml. (2009, s. 3) ve své knize uvádí, že bychom měli vést jedince už od mala ke kvalitnímu využívání volného času. Je to důležité zvláště do budoucího života, kdy jedinec bude vědět, jak se svým volným časem vhodně nakládat. Nikoho však nesmíme nutit do činností, které je nebaví, i když jsou podle nás právě přijatelné. Z tohoto důvodu by měla být dostupná taková nabídka aktivit, ve které by si každý našel „to svoje“. Ke každé takové aktivitě musí být zajištěný i odborný dohled a poučení. S touto myšlenkou naprosto souhlasíme, a proto si také myslíme, že je velmi důležité zabývat se tímto tématem. Volný čas však může ovlivňovat i spoustu faktorů, které dále uvádí ve své knize Vážanský (2001, s. 35). Jedná se zejména o následující faktory:

- společenské prostředí – zde závisí na tom, jak je vyspělé, jaké zde panují vztahy nebo jaké jsou zde uplatňovány požadavky na jedince apod.
- Aktuální stav společnosti – tento faktor obsahuje životní úroveň, společensko – politické podmínky, dále také to, jaká je aktuální nálada obyvatelstva, významná podmínka, která spadá do tohoto faktoru je také to, jaké jsou národnosti, příslušnosti atd.
- Sociodemografické činitele – tzn. jaká je ve společnosti porodnost a úmrtnost, zda dochází ve větší míře k migraci, je zde dostatek možností pro vzdělání aj.
- Psychologické a fyziologické faktory – sem zahrnujeme mezilidské vztahy, potřeby jednotlivců, věk, pohlaví, zdravotní stav aj.

1.1 Definice volného času

Na volný čas můžeme pohlížet z více pohledů a existuje také mnoho definic. Působí na nás pozitivně, ale také negativně. Pávková (2014, s. 6) jej z obou těchto pohledů chápe jako dobu, v níž si jedinec volí aktivity podle své vlastní vůle a uvážení. Tyto aktivity mu přinášejí příjemné zážitky, odpočinek, relaxaci a rozvoj osobnosti. Volný čas může vyvolávat také problémy jako je např. nedostatek volného času, jedinec si neví rady s náplní volného času nebo si zvolí špatné aktivity.

V Pedagogickém slovníku je volný čas definován jako čas, se kterým můžeme nakládat podle svého uvážení. Je to také doba, která nám zůstane z 24 hodin běžného dne po ode-

čtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby, a to i spánku (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 274).

Další definici volného času uvádí ve své knize Hofbauer (2004, s. 13), který jej chápe jako čas, který nám zůstane po splnění všech našich povinností, a hlavně jej nevykonáváme pod tlakem, který jinak vyplývá z našich povinností. Člověk do něho vstupuje s určitým očekáváním, a to na základě svého vlastního přesvědčení, jehož výsledkem jsou příjemné zážitky a pocit uspokojení.

Podle Kavanové a Chudého (2005, s. 12 - 13) je to místo, kde může docházet ke svobodné činnosti, odpočinku, zábavě, rozvoji celé osobnosti jedince, regeneraci sil, uspokojení lidských potřeb a jejich zájmů, seberealizaci a sebevzdělávání.

V průběhu let se volný čas vyvíjel, rozšiřoval a změnily se také způsoby jeho prožívání. Pronikl do všech oblastí lidského života a začal ovlivňovat rodinný, občanský ale také pracovní život. Díky němu došlo k rozšíření svobody, dobrovolnosti a závisí na jedinci jakým způsobem svůj volný čas bude prožívat. Volný čas je pro člověka velmi důležitý. Za pomoci různých volnočasových aktivit dochází u jedince k sebevzdělávání a seberealizaci.

Volný čas člověka Kavanová a Chudý (2005, s. 13) rozděluje do třech částí:

- povinnosti – u dospělých jedinců je to práce a zaměstnání, naopak u dětí a mládeže je to škola.
- Rozšířené povinnosti – o této části můžeme zařadit biologické potřeby (spánek, potravu, osobní hygienu, pohybové aktivity), dále sem patří potřeby psychické (poznávání, úspěch, seberealizace), sociální potřeby (komunikace, navazování nových a udržování dřívějších společenských vztahů). V neposlední řadě sem patří i práce, které je spojená s obstaráváním rodiny, společensky prospěšná práce, čas strávený na cestě do zaměstnání nebo školy.
- Volný čas – do této části řadíme relaxaci, rekreaci, regeneraci sil, zájmovou činnost, dobrovolnickou činnost, sebevýchovu a sebevzdělávání, zábavu.

Kavanová a Chudý (2005, s. 13) uvádí, že se klade důraz na to, aby děti a mládež po skončení školního vyučování trávili svůj volný čas odpočinkem a regenerací sil. Naopak dospělí jedinci by po skončení pracovní činnosti měli svůj volný čas věnovat aktivnímu odpočinku. Fyzickou práci by zase měla vystřídat nějaká intelektuální činnost, aby měly svalové skupiny čas na regeneraci.

1.2 Historie volného času

Volný čas je s lidskou existencí spjat již od počátku. V průběhu let se obměňovaly jak aktivity, kterým se lidé věnovali, tak se také rozrůstala skupina lidí, kteří svůj volný čas chtěli trávit aktivně.

Z dob pravěku neexistuje mnoho důkazů o tom, jak svůj volný čas lidé trávili. Do dnešní doby se dochovaly jen sošky a různé malby v jeskyních. Nemůžeme však říct, jestli byly vytvořeny za účelem zpestření volných chvil nebo jako součást jakési přípravy k boji nebo lovu.

První určité zmínky o trávení volného času se nám objevují až ve starověku - území Řecka a Říma.

V Řecku lidé trávili čas hlavně sportovními aktivitami - Olympijské hry. Tyto aktivity byly výsadou hlavně svobodných občanů – otroci na něj neměli právo. Jako první se otázce volného času věnoval Aristoteles. Tvrdil, že do volného času nepatří hry a odpočinek, nýbrž by se měl člověk věnovat přemýšlení, úvaze a vzdělávání.

Na území Říma je výraznou osobností spojenou s volným časem Lucius Annaeus Seneca, který napsal dílo s názvem „O volném čase“. Nejznámější aktivitou na tomto území byly tzv. Gladiátorské hry.

Na přelomu starověku a středověku do oblasti volného času zasahovalo hlavně křesťanství. To způsobilo to, že volný čas byl „v rukou“ církve, které z něj „vyškrtla“ veškeré sportovní aktivity a volný čas byl jen v době církevních svátků. Tento názor byl zrušen křesťanskou církví poměrně nedávno, a to v roce 1965. Nejznámější volnočasová aktivita z období středověku byly tzv. rytířské turnaje. Významnou osobností byl italský pedagog Vittorino Ramboldini da Feltre, který vybudoval tzv. Dům radosti - výuka lukostřelby, plavání, jízdy na koni atd. (Janiš ml., 2009, s. 5 – 7).

V novověku, jsou důležitými představiteli Thomas More a Thomas Campanella. Thomas More v díle Utopie hovoří o hře, která je ideální k intelektuálnímu rozvoji, ale také se zde zmiňuje o nežádoucích účincích her jako jsou např. kostky nebo šachy (Janiš, 2009, s. 7). Kavanová a Chudý (2005, s. 8) dále ve své knize uvádí, že obyvatelé ostrova Utopie věnovali svůj volný čas učení a vzdělávání. Thomas Campanella ve svém díle Sluneční stát uvádí svou představu o názorném vyučování, které vede až k hravému vyučování (Němec, 2002, s. 46).

Dalšími důležitými představiteli byli Jan Amos Komenský a John Locke. Oba tvrdili, že hra a hračka má velký význam v procesu výchovy. Locke dokonce doporučoval, aby si každé dítě svou hračku vyrobilo.

Robert Owen se v 19. století věnoval nově vzniklému problému, který vyplýval ze špatného trávení volného času. Dělníci mnohdy v továrnách trávili kolem 14 hodin a následný volný čas vyplňovali alkoholem, krádežemi apod., což mělo podle Owena špatný vliv na děti a rodiny dělníků. Díky pevné pracovní době vznikal problém, kam s dětmi dělníků po skončení výuky ve škole. Roku 1844 založil Georg Williams křesťanskou organizaci YMCA (Young Men's Christian Assosiation – Křesťanské sdružení mladých lidí). Úkolem organizace bylo udržení křesťanských hodnot a naučit děti vhodné náplni volného času. Časem se tato organizace dostala i do Československa – ředitel: František Drtina. Náplní byla organizace různých sportů – basketbal, házená, volejbal, ..., pořádala také letní tábory.

Další důležitou organizací, jež funguje až do dnešní doby je organizace Sokol, který byl založen r. 1862 Miroslavem Tyršem. Aktivitu, které se zde prováděly, byly např.: jízda na kole, posilování, box, cvičení na nářadích...

Na počátku 20. století založil Ernest Thomson Seton hnutí jménem Woodcraft. Tato organizace se zaměřovala na znalost přírody – stromy, zvířata, táboření, přežití, atd.

Ve stejné době vzniká skauting, jehož zakladatelem se stal Robert Baden – Powell. V českých zemích ho rozšířil Antonín František Svojsík – vydal knihu *Základy junáctví*. Zakládá také spolek Junák (Janiš ml., 2009, s. 8 – 10).

1.3 Funkce volného času

V této podkapitole jsou uvedeny funkce volného času všeobecně. Jsou aplikovány na všechny vývojové skupiny.

Existuje spousta pojetí a definic funkcí volného času, Kavanová a Chudý (2005, s. 14) však ve své knize uvádí, že hlavním cílem všech definic je rozvoj celé osobnosti jedince.

Souhrn nejčastěji uváděných funkcí podle mě nejlépe uvádí a vystihuje Kratochvílová. Podle ní sem patří zdravotně – hygienická funkce, formativně - výchovná funkce, funkce seberealizační, socializační funkce a preventivní funkce (Kratochvílová, 2001, s. 3).

Vzhledem k tomu, že se společnost neustále vyvíjí je potřeba uvedené funkce doplnit o další:

- funkce seberealizace – zaměřena na oblast psychických a sociálních potřeb, zájmů, sebehodnocení.
- Funkce socializace – komunikace s ostatními lidmi, návyky, kompenzace problémů z oblasti sociálního a rodinného prostředí.
- Funkce prevence – tím je myšlena prevence před negativními vlivy společnosti (kriminalita, drogová nebo alkoholová závislost apod.).

Ve skutečnosti není upřednostňována ani jedna z funkcí. Všechny se vzájemně propojují – jednou je více v popředí funkce zábavy, po druhé zase funkce rozvoje osobnosti atd. (Kavanová, Chudý, 2005, s. 16).

Další funkce doplňuje také Hofbauer (2004, s.14), který ve své knize uvádí dělení funkcí od francouzského sociologa Rogera Sue. Ve své knize uvádí, následující funkce:

- psychosociologická – touto funkcí je myšlena zábava, rozvoj a také následné uvolnění.
- Sociální – autor tímto myslí socializaci do různých sociálních skupin. Jedinec je v tomto případě také příslušníkem konkrétní sociální skupiny a je mu poskytnuto také určité sociální uznání.
- Terapeutická – do této funkce patří zdravotní hledisko a s tím spojena prevence různých chorob a onemocnění, rozvoj všech smyslů a v neposlední řadě také zdravý životní styl.
- Ekonomická – tato funkce je velmi problematická. Je velmi těžké rozlišit, kdy je volný čas pro jedince přínosný a činnosti, které jsou v tomto čase prováděny žádoucí, a kdy jsou pro člověka spíše překážkou. (Sue In Hofbauer, 2004, s. 14).

Další pohled na funkce volného času přináší Vážanský (2001, s. 32). Ten ve své knize uvádí funkci rekreace a odpočinku - jedinec v rámci svého volného času může vyrovnat také značným způsobem monotónnost, kterou jim přináší zaměstnání. Své místo zde má i propagace volného času. V rámci volného času se můžeme vzdělávat, získávat informace z okolního světa a také nám napomáhá v životní orientaci.

Další funkce volného času uvádíme od Šeráka (2009, s. 28). Ten je dělí podle toho, jaké činnosti zde probíhají:

- funkce odpočinková – do této skupiny spadají činnosti, které jsou klidné, fyzicky i psychicky nenáročné a jedince nijak nevyčerpávají.

- Funkce rekreační – zde je hlavním rysem aktivní činnost jedince.
- Funkce zájmová – do této skupiny lze zařadit činnosti, které jsou zejména zaměřené na uspokojování a rozvoj potřeb, zájmů a schopností jedince.

2 VOLNÝ ČAS SENIORŮ

V následujícím textu se budeme konkrétně věnovat volnému času v seniorském věku. Lidé v tomto období života bývají stále aktivní, a proto bychom na ně v této oblasti neměli zapomínat, ale naopak se jim dostatečně věnovat. Mnohdy volnočasové aktivity v tomto období pomáhají ve zlepšení jejich fyzického i psychického zdraví.

2.1 Funkce volného času seniorů

V subkapitole „Funkce volného času“ jsme uvedli funkce volného času obecně a v následujících odstavcích tyto funkce budeme konkrétně aplikovat na naši cílovou skupinu – seniory.

Funkce volného času ve vztahu k seniorům podle nás nejlépe vystihuje Janiš a Skopalová, kteří je uvádějí následovně (2016, s. 22 – 31):

2.1.1 Výchovně – vzdělávací funkce

V seniorském věku jsou důležité organizované volnočasové aktivity, protože jedině prostřednictvím nich můžeme na seniora výchovně působit. Působení může být záměrné, nezáměrné, přímé, nepřímé nebo také kombinované.

V případě, že na seniora působíme záměrně, máme pro něj již připravené aktivity, při kterých sledujeme stanovené cíle a záměry.

U nezáměrného působení žádné aktivity připravené nemáme, vzdělávání probíhá neuvědoměle a téměř nechtěně. Takovým působením je například naše chování a jednání v různých situacích. Proto je pro seniora důležitá jeho rodina, přátelé, známí a pokud se senior nachází v nějakém zařízení, tak jej ovlivňují i pracovníci tohoto zařízení.

U přímého výchovného působení jsou důležití okolní lidé. Prostřednictvím nich dochází k přímému vlivu na jedince.

K nepřímému působení dochází prostřednictvím okolního světa, což bývá nejčastěji prostředím. Společnost klade na jedince určité požadavky, které se jedinci díky tomuto působení dostávají.

Cílem této funkce je získat znalosti, které následně senioři využijí ve svém životě.

2.1.2 Zdravotní funkce

Volnočasové aktivity by měly seniorům přinášet určité zdravotnické benefity. Z tohoto pohledu by měly naplňovat zdravotní funkci volného času. Volnočasové aktivity, kterým se senior věnuje, a které senior tráví v nějakém kolektivu přispívají k duševnímu i sociálnímu zdraví. Senior se díky takovým aktivitám může cítit užitečný. Z tohoto důvodu můžeme některé zdánlivě nenáročné aktivity (např. posezení s přáteli) brát jako pozitivní, i když nijak nepřispívají k fyzickému zdraví.

Díky volnočasovým aktivitám se může senior stále cítit chtěný, užitečný a ve společnosti vítaný. Senior svůj volný čas totiž tráví ve společnosti, mezi vrstevníky, potkává nové lidi a tím dochází k sociální a duševní pohodě. I tyto nefyzické aktivity jsou pro seniory velmi důležité, protože se díky nim odbourává deprese a úzkost, zvyšuje se psychická pohoda a zlepšují se kognitivní funkce.

2.1.3 Sociální funkce

Cílem této funkce jsou podle autorů lepší mezigenerační vztahy a komunikace. Do této funkce můžeme zařadit i preventivní funkci, což v tomto případě znamená, že dochází k prevenci ageismu.

V této funkci jsou důležité denní stacionáře, které jsou pro seniory důležité hlavně proto, že mají jistotu, že se o ně někdo postará, jsou v bezpečí a mohou zde vhodným způsobem trávit svůj volný čas.

2.2 Volnočasové aktivity seniorů

Mnoho seniorů je i v pokročilém věku stále hodně aktivních, jsou soběstační, pomáhají druhým, mají různé zájmy jsou otevřeni novým zážitkům, setkávají se se svými dlouholetými přáteli, ale vyhledávají i nové vztahy a jsou i po psychické stránce šťastni. Toto je totiž podle Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 29) cesta, jak může senior úspěšně stárnout.

Senioři mají mnoho volného času, proto je důležité, aby jej trávili kvalitně a co nejlhodnotněji. Někteří jej tráví v práci a mohou si tak přivydělat nějaké peníze ke svému důchodu, další se stále vzdělávají a studují na univerzitách třetího věku a další skupinou jsou ti, kteří se věnují individuálním koníčkům.

Haškovcová (2010, s. 179) ve své knize uvádí, že mezi nejčastější aktivity seniorů patří chataření, práce na zahrádce nebo v dílně, poslouchání hudby, tanec nebo zpěv. Stále více

seniorů tráví svůj volný čas vyjížděkami na výlety, ale do popředí se moc nedostávají aktivity sportovní. Tanec pro seniory nabízejí různé spolky a sdružení, kam senioři docházejí. Zpěv se zase hodně objevuje v domovech pro seniory. Po druhé světové válce dokonce vznikla takzvaná taneční a pohybová terapie, která je vhodná zvláště pro seniory, kteří jsou omezeni na pohybu a trpí různými chronickými nemocemi. Mohou se jí účastnit i lidé na invalidním vozíku nebo lidé s demencí. Je účinná hlavně z hlediska zlepšení komunikace mezi účastníky terapie, dochází zde k fyzickému a psychickému kontaktu mezi zúčastněnými a umožňuje rehabilitaci. Z důvodu většího počtu účastníků je většinou realizována v domovech pro seniory.

Nejméně volného času senioři tráví sportováním, i když se situace v posledních letech pomalu zlepšuje. K tomu pomáhají také hřiště, která jsou určena právě pro seniory a jsou volně přístupná pro všechny. Jsou zde cvičící stroje, které posilují záda, nohy nebo ruce a senioři je mohou využívat sami nebo například se svými vnoučaty. Mezi další oblíbenou sportovní aktivitu patří pétanque. Po celé České republice jsou stavěna hřiště, které slouží právě tomuto sportu, ovšem nevýhodou je, že jsou většinou v areálech domovů pro seniory. (Haškovcová, 2010 s. 178 - 182)

Aktivizační programy pro seniory, které se uskutečňují v pobytových zařízeních by měly být konstruované tak, aby si v nich každý jedinec našel to, co ho nejvíce baví a naplňuje. Proto je důležité, aby pracovníci v takových institucích znaly přání, požadavky a zaměření jednotlivých klientů, a tak mohli co nejlépe zorganizovat aktivizační činnost. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 34)

3 SENIORSKÝ VĚK

V následující kapitole uvedeme několik definic stárnutí a stáří z pohledu více autorů. Dále vymežíme věk, který je stěžejní pro naši praktickou část, budeme se zde zabývat charakteristickými projevy, které probíhají u lidí v tomto věku a okrajově se zde zmíníme o charakteristických projevech seniorů ve starším věku. V poslední subkapitole se budeme zabývat tím, jak důležité je pro seniora trávit svůj volný čas aktivně např. ve společnosti svých vrstevníků, přátel nebo rodiny a jaké výhody mu to přináší.

3.1 Vymezení seniorského věku

Haškovcová (2010, s.20) rozděluje seniorský věk podle několika věkových kategorií. První kategorie je od 60 do 74 let a nazývá ji jako vyšší věk nebo rané stáří. Pro tuto skupinu je nejaktuálnější otázka trávení volného času a seberealizace v této oblasti. Druhou kategorií je stařecký věk, sénium nebo vlastní stáří a vymezuje ji od 75 do 89 let. V tomto věku se nejvíce objevují nemoci a zdravotní komplikace. Poslední fází je dlouhověkost, která je od 90 let výše. Zde je charakteristický pokles a mnohdy až ztráta soběstačnosti.

Podle Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 20) je senior člověk, který je na vrcholu životních fází a má své jedinečné postavení ve společnosti. Uvádí zde také, že seniory, jakožto jednu vývojovou skupinu navzájem něco propojuje, ale naopak je něco odlišuje od generace mladší.

3.2 Stárnutí a stáří

Stárnutí a stáří můžeme označit jako přirozený a celoživotní proces, který začíná početím a končí smrtí jedince. Stárnutí se týká všech bez výjimky, probíhá stejným způsobem, rozdíl však můžeme najít v jeho průběhu.

Podle Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 21) je velmi obtížné stanovit, kdy se člověk stává starým, neboť je proces stárnutí velmi individuální. Záleží zde na několika faktorech, mezi něž například patří aktuální zdravotní a psychický stav jedince, zda jedinec žije v dobrém, či špatném rodinném zázemí, jaké je jeho sebepojetí a jaké upřednostňuje hodnoty a postoje. Důležité také je brát ohled na vývoj a jakým životním stylem jedinec žije.

Toto období je velmi náchylné na různé chronické onemocnění, dochází ke zhoršování smyslového vnímání, pohyblivost začíná být také na horší úrovni, staří lidé hůře ovládají

své emoce, zhoršuje se jim paměť a kognitivní schopnosti, celkově dochází k omezení soběstačnosti. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 21 - 22)

Poměrně odlišnou definici a jiný pohled na tuto problematiku uvádí ve své knize autor Štílec (2004, s. 12), podle kterého stáří určuje více aspektů, mezi které například patří funkce těla a duše a netýká se to pouze věku člověka. Abychom si udrželi zdravé myšlení a tělesné funkce je za potřebí žít přirozeně a neměli bychom se přetvařovat a „hrát si na někoho, kým nejsme“.

Stáří člověka bychom mohli poznávat také podle toho, zda je jedinec ještě schopen učit se novým věcem a novým zkušenostem, které jej mohou ovlivňovat a zda přijímá odlišné názory a postoje.

Venglářová (2007, s. 12) uvádí model adaptace na stáří, do kterého patří následující oblasti:

- Konstruktivní přístup ke stáří – člověk se již v mládí může připravovat na aktivity, kterým se bude ve stáří věnovat. K tomuto patří také to, že se bude udržovat ve formě, věnovat se svému zdraví a zdravému stravování, a také sportovním aktivitám. Měl by mít ve svém okolí také větší okruh přátel a známých. Po celý život by si měl senior také pěstovat dobré vztahy se svou rodinou. K naplnění těchto vztahů dojde v případě, že začnou děti a vnoučata podporovat své rodiče a prarodiče.
- Dochází také k závislosti na okolí – díky určitým zdravotním obtížím se senioři dostávají do zdravotnických zařízení, kde může vznikat závislost na zdravotnících nebo na rodině, která je kvůli zhoršenému zdravotnímu stavu seniora „nucena“ k častějšímu kontaktu. Někteří senioři mohou mít větší potřebu přítomnosti personálu a pomoci, kterou však většinou nepotřebují.
- V některých případech senior zaujímá nepřátelský postoj – vůči personálu, okolním lidem, ... tato skutečnost vede k problémům v péči o seniory.

3.3 Charakteristické projevy stáří

Období raného stáří (pozdní dospělosti) 50 až 75 let

V následujících odstavcích se budeme blíže věnovat období raného stáří, a to hlavně z důvodu toho, že v praktické části budeme provádět rozhovory právě s touto skupinou seniorů. Další vývojové fáze zde budou uvedeny jen okrajově.

Každý jedinec období raného stáří prožívá jinak. Někdo ho může vnímat ještě jako střední věk, jiný však již za počátek stáří. Důležitým faktem je však to, že toto období může být prožíváno velmi negativně. Dochází zde totiž k menopauze; manželství se často dostává do krize; děti opouštějí dům; rostou zde obavy z nedostatku financí; jedinec se dostává do věku, kdy se začíná bát ztráty svého zaměstnání; lidé v tomto věku bývají častěji nemocní; jedinci se většinou starají o své rodiče nebo vnoučata. Na druhé straně mohou někteří toto období vnímat i pozitivně. Lidé mají hodně času na cestování; své zájmy; nemají tolik starostí a některé může těšit starost o jejich vnoučata.

Člověku v tomto období slábnou jejich fyzické síly, jsou více náchylnější k nemocem a v důsledku toho, že se starají o své rodiče či vnoučata, tak se podle Thorové (2015, s. 453) dostávají do tzv. sendvičové etapy. To znamená, že se v jednu chvíli starají jak o své dospělé děti (problémy spojené s dospíváním), ale také o své stárnoucí rodiče. Tyto skutečnosti vedou k psychické zátěži, stresu, únavě, vyčerpání a depresím. Z těchto důvodů dochází u jedinců ke krizi pozdního věku.

Ke krizi dochází také v manželství. Důsledkem často bývá odchod dětí z domova a následný syndrom prázdného hnízda nebo jedince přestane bavit stereotyp. Ve většině případů však spokojenost s manželstvím spíše narůstá. Často je to z toho důvodu, že pár má více času na volnočasové aktivity a manželé nejsou vystresováni z práce a z výchovy svých dětí.

Lidé v tomto věku si často užívají svůj život, žijí intimně, jsou stále výkonní a prospěšní. Vzhledem k těmto skutečnostem se posouvá hranice odchodu do důchodu, někteří dokonce přesluhují nebo si hledají jednodušší zaměstnání.

V období raného stáří dochází ke zpomalování metabolismu ve všech oblastech. Prodlužuje se doba trávení, dochází ke zhoršování vstřebání živit, senioři mají menší chuť k jídlu, a proto může docházet k podvýživě. Pokud se jedinec těmto změnám nepřizpůsobí, může

začít přibírat nebo se u něj může objevit cukrovka II. typu v důsledku špatných stravovacích návyků.

U seniorů se také začínají projevovat určité změny na kůži. Kůže již není tak pružná a elastická. Stává se povislou, vyskytují se na ní vrásky a pigmentové skvrny. Vlasy šedivější, lámou se a řídnou. Nehty mají také vyšší sklon k lámavosti a zuby vypadávají.

Kolem padesáti let se začíná zhoršovat ostrost zraku a později může docházet k různým očním onemocněním. V důsledku zhoršování sluchu senior hůře vnímá řeč, na kterou se musí více soustředit.

Často dochází ke zhoršování výkonu lidských orgánů. K tomu vede většinou horší oxyslování a menší podíl vody v organismu. Náchylnější k nemocem je v tomto období i mozek. Vliv na to mají geny, strava, kouření nebo fyzická a psychická aktivita.

V tomto věku dochází k hormonálním změnám, které mají často za důsledek onemocnění prostaty u mužů, u žen je to často onemocnění prsou. Je zde také větší sklon k hypertenzi, depresím, vzniku osteoporózy nebo slábnutí svalové hmoty. V důsledku poklesu hladiny hormonů dochází u jedinců k nechutenství, poruchám spánku, menšímu příjmu tekutin apod. Z těchto důvodů u seniorů více hrozí pády, zlomeniny, celkové oslabení organismu, dehydratace, utlumení sexuálního života atd. U žen dochází k menopauze, u mužů dochází k poklesu testosteronu a s tím se váže to, že v tomto období již slábne plodnost.

Člověk v období pozdní dospělosti je i nadále aktivní v pracovní činnosti. Může zde zúročit jeho životní zkušenosti. Postupem času dojde k útlumu jeho aktivit – zjišťuje, že již nemůže zvládat vše jako předtím. Na přelomu pozdní dospělosti a stáří jedinec zjišťuje, že odchod do důchodu je nezbytný. Tuto skutečnost každý vnímá velmi individuálně. Někteří jsou na něj připraveni a těší se na něj, jiní chtějí jít do předčasného důchodu a někteří se na důchod ještě vůbec necítí, nejsou na něj připraveni a život bez jejich pracovní činnosti si neumějí představit. Nejjednodušší odchod do důchodu je pro lidi, kteří mají pevné rodinné vztahy, dostatek sociálního a finančního zázemí, jsou v dobré fyzické kondici a mají své zájmy. (Thorová, 2015, s. 452 – 459)

Období raného staří Vágnerová (2007, s. 299) vymezuje od 60 do 75 let. Toto věkové rozmezí také upřednostníme v praktické části bakalářské práce.

Stáří je poslední vývojovou fází a můžeme jej označit jako postvývojovou fází. Charakteristický je pro něho nadhled, ohlíží se do minulosti a přemýšlí nad tím, jaký jeho život byl,

a také to, že má člověk spoustu zkušeností, které nasbíral v průběhu života. Ve svém nynějším životě již nečeká a ani nechce žádné změny – není přesvědčený o tom, že by změny k něčemu vedly. Na druhou stranu však dochází k vyčerpání a člověk si pomalu začíná uvědomovat, že jeho život směřuje ke konci. Musí se také smířit s různými ztrátami, které jsou spojené s tímto věkem (odchod do důchod, smrt blízkých, umístění do nemocnice nebo nějaké instituce apod.).

Důležitým mezníkem v tomto období života je dosažení integrity, který poznáme podle toho, že jedinec přijímá svůj život a je spokojený s tím, jaký byl, je vyrovnaný s nedostatky ze svého života a smířený s tím, že se něco neuskutečnilo nebo to mohlo být jinak. Na základě těchto skutečností je schopen přijmout, že se blíží jeho konec. (Vágnerová, 2007, s. 299 - 305)

Člověk kolem 60 - ti let je stále dost aktivní a má stále dostatek fyzických a psychických sil. Díky tomu, že už jedinec v tomto věku nemá tolik povinností, tak si svůj volný čas může více užívat. Na druhou stranu však na jedince život „bez povinností“ může mít i negativní vliv, a to v případě, že neví, jak tento čas vhodně naplnit. (Vágnerová, 2007, s. 302 - 303)

Společnost stáří vnímá spíše negativně, chápe ho jako období, kdy jedinec „chátrá“ a zachovává si určité zkušenosti ze svého života. Zkušenosti jsou ale mnohdy zastaralé, nejsou nijak přínosné a senior se může cítit bezvýznamně. Z hlediska společnosti je žádoucí spíše mladistvý vzhled a vyšší výkon, což senior nesplňuje a díky tomuto dochází k ageismu. Od seniorů se tak neočekávají žádné větší výkony a jsou na nižším společenském žebříčku. Tyto skutečnosti vedou k podceňování, odmítání a odporu k seniorům. Společnost má snahu se o starší spoluobčany postarat a zabezpečit je, ale nebere je jako rovnocenné a také nepřijímá jejich názory – dochází tak k diskriminaci. (Bytheway In Vágnerová, 2007, s. 308 – 309)

Stáří a dlouhověkost 70 let +

Stáří určujeme z několika pohledů:

- Chronologický věk: určit hranici je velmi obtížné. Je také spojeno s historickým vývojem populace a průměrným věkem umírání. V dnešní společnosti se lidé dožívají vyššího věku, než tomu bylo dřív, a tak se za hranici stáří považuje věk zhruba 60 let.

- Biologický věk a výkonnost: u jedince v tomto věku dochází ke zhoršování fyzických sil, kognitivních funkcí a celkově se zhoršuje výkon celého organismu.
- Změny v sociálních rolích: v tomto věku je ukončeno rodičovství a dochází také k odchodu jedince do důchodu.

S přibývajícím věkem dochází u jedinců k omezování hybnosti, zhoršování výkonnosti a také výdrže. Postupem času také u seniorů dochází k selhávání různých orgánů (srdce, mozek).

Pro stárnoucího člověka je v tomto věku důležité, aby vzpomínal na to, co bylo, co ve svém životě zažil a zda vše udělal tak, jak chtěl. Člověka často potěší, když si prohlíží fotografie, čte si staré dopisy nebo vzpomíná na místa, které navštívil a zažil zde různé zážitky. Všechny tyto zážitky, zkušenosti a vzpomínky by měl sdílet s ostatními. Pro seniory je z tohoto důvodu velmi přínosná reminiscenční terapie. Tato terapie totiž jedinci umožňuje vybavit si vzpomínky, které jsou uloženy v dlouhodobé paměti.

Senioři v tomto období často trpí demencí. Vzhledem k tomu, že populace stárne, roste také počet lidí s touto nemocí. S tímto se pojí fakt, že se tito lidé o sebe nedokáží postarat a jsou velmi často závislí na pomoci druhých

Staří také často doprovází deprese. K tomu dochází ve větší míře hlavně v zařízeních pro seniory.

Dochází zde také k častějšímu vzniku úrazů. Tito lidé jsou velmi náchylní zvláště na pády – ty mohou být pro seniory velmi často také smrtelné – např. při zlomenině krčku mnoho seniorů do roka umírá. Senioři také hůře rozeznávají teplotní rozdíly – dochází zde k podchlazení nebo přehřátí.

Velkým problémem v seniorském věku je alkoholismus. Dochází k němu převážně z toho důvodu, že se senioři nedokáží vypořádat s odchodem do důchodu, úmrtím blízké osoby, zdravotními problémy, osamocněním, depresí apod. (Thorová, 2015, s. 462 – 470).

I když se u seniorů zdravotní stav zhoršuje a vznikají zde různé další obtíže, mohou se zde objevit i světlé chvíle, které mohou seniora udělat šťastným. Člověk už nemá tolik starostí, má více času na své koníčky atd. Adaptace na stáří je však velmi individuální. U osob, které žili aktivně i v mládí, je pravděpodobnější, že ve stejném stylu budou pokračovat i v pokročilém věku. U pasivních osob je tomu naopak. Člověk by se měl preventivně na stáří připravovat již v mladším věku. Důležitou roli zde hraje zejména zdravý životní styl, celo-

životní duševní činnost a také vzdělávání. Aby byl člověk ve stáří spokojený, potřebuje, aby byl celkově soběstačný, nedocházelo u něj k vážnějším zdravotním komplikacím a také byl aktivní jak po fyzické, tak po psychické stránce (Wolf et al. In Thorová, 2015, s. 472).

Pokročilý věk – dlouhověkost Thorová (2015, s. 472) vymezuje od 85 – 90 let. Důležitým předpokladem k dosažení dlouhověkosti zde hrají geny, životní styl a ve značné míře se zde podílí také náhoda. Do zdravého životního stylu řadíme pestrou stravu, udržování normální tělesné váhy a také by měl být jedinec dostatečně aktivní.

3.4 Aktivní stárnutí

Cílem aktivního stárnutí je dosažení dobré kvality života a životního stylu. Tyto dvě skutečnosti úzce souvisejí s okolním prostředím, ve kterém se jedinec nachází, ale také s individuálními požadavky a potřebami. Jedince také může ovlivňovat spousta vnějších a vnitřních podnětů.

Aktivní stárnutí nejlépe vystihují následující pojmy: „*nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péče a seberealizace. Je to také plnohodnotné prožívání života i ve vyšším věku, odpovědný přístup ke zdraví, život v bezpečí a důstojnosti a s možností účastnit se dění ve společnosti*“ (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 23)

Díky tomu, že senior prožívá své stáří aktivně a ve skupině stejně smýšlejících vrstevníků, nedochází u něj k vyčleňování, ale naopak se opět vrací do společnosti. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 23)

Grün (2010, s. 45) také uvádí, že vzhledem k pokroku v lékařství dochází k větší podpoře zdraví a s tím jsou spojené větší možnosti seniorů ve stáří. Lidé se dožívají vyššího věku, jsou stále v dobré kondici a díky těmto faktorům mohou i nadále chodit na výlety, ložit po horách apod. Uvádí také, že lidé v tomto věku nemají tolik problémů a netrpí tolik např. nachlazeními jako v mládí, protože našli správný způsob života a dokáží žít více v klidu. To znamená, že u nich již nedochází ve větší míře ke stresovým situacím a díky tomu se u nich neprojeví ani onemocnění se stresem spojené.

O tom, zda bude senior svůj volný čas ve stáří trávit aktivně rozhodují následující faktory: společenská atmosféra, individualita člověka, zdravotní stav a nabídka možností. Důležité také je, aby senior vedl zdravý životní styl a posiloval své zdraví. K tomuto je důležitá lep-

ší podpora seniorů, aby případné zdravotní komplikace nevedly k separaci jedinců ze společnosti a také aby nemuseli být nadměrně závislí na pomoci ostatních.

Na aktivního seniora můžeme tedy nahlížet jako na jedince, který se nebojí nových věcí a výzev, svůj volný čas věnuje věcem, které mají nějaký smysl a díky nim udržuje v kondici své tělo i mysl. V neposlední řadě má také možnost poznávat nové lidi a spolu s nimi se dělit o své zážitky a zkušenosti. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 23 - 25)

4 CHARITA ČESKÁ REPUBLIKA

Na následujících stránkách se budeme zabývat Charitou Česká republika obecně a následně budeme charakterizovat zlínskou pobočku charity. V poslední kategorii dále specifikujeme službu centra denních služeb Domovinka, kde jsme prováděli výzkum a také máme z tohoto centra vybrané respondenty do rozhovorů.

Charita je nestátní nezisková organizace, která spadá do římskokatolické církve, se sídlem v Praze. Zřídila ji Česká biskupská konference. Je důležitou organizací, zajišťující pomoc a podporu lidem v České republice, ale také v zahraničí, kde ji může poskytovat pouze na základě písemné smlouvy o partnerství. Jejím posláním je pomoc lidem, kteří se ocitli v náročné životní situaci. Tato organizace poskytuje sociální a zdravotní služby, zaměřuje se také na pomoc imigrantům a azylantům a její služby jsou provozovány ve více jak 300 pobočkách, které jsou rozšířeny po celé České republice.

Mezi některé hlavní činnosti, kterými se Charita Česká republika zabývá, je sdružování organizací, které se věnují sociální a zdravotní oblasti; je aktivní při okamžité a následné pomoci v případě katastrof a živelných pohrom; věnuje se také osvětové činnosti a to tak, že pořádá nejrůznější konference, přednášky, kurzy, školení, konzultační a poradenskou činnost, vydává materiály, týkající se její činnosti; navazuje nové, ale také udržuje stávající kontakty s organizacemi v České republice i mimo ni; snaží se o získání finančních prostředků pro vlastní činnost apod. Mezi její další působnost lze zařadit zajišťování vzdělávání svých členů a spolupráci s vysokými školami a dalšími institucemi v České republice i mimo ni. Důležitou činností, která se týká Charity ČR je také dobrovolnictví a dobrovolná činnost, které jsou hojně využívány ve všech oblastech, které poskytuje tato organizace. Charita také pořádá každoroční Tříkrálovou sbírku. Výnos z této sbírky putuje ve větší míře na podporu lidí v nouzi z České republiky (nemocní, osoby se zdravotním postižením, senioři, matky s dětmi v tísní apod.) Desetina výtěžku je určena na potřeby projektů v zahraničí nebo zůstává jako rezerva pro případ humanitární katastrofy.

Charita je financována především ze státních a jiných příspěvků a dotací, dále to pak jsou příspěvky zřizovatele, příspěvky Členů, výnosy z majetku, akcí, které pořádá sama Charita, sbírek, finanční dary,... Finance získané z těchto aktivit Charita využívá na veškerý chod organizace (Charita, 2019).

4.1 Charita Zlín

Charitu ve Zlíně tvoří celkem čtyři střediska, poskytující sociální služby určené různým sociálním skupinám, které se nacházejí v tíživých životních situacích a nevědí si rady s jejich vyřešením. Mezi tyto služby se řadí následující: Občanská poradna, Charitní pečovatelská služba, Domovinka – centrum denních služeb pro seniory a poslední sociální službou, kterou zlínská pobočka Charity nabízí je Charitní domov pro matky s dětmi v tísní. Součástí je také středisko odborné zdravotní domácí péče, včetně paliativní. Tímto střediskem je Charitní ošetrovatelská služba. V této subkapitole se budeme blíže zabývat pouze středisky, které pomáhají v tíživých životních situacích seniorům, jelikož tato věková skupina je naše cílová a hlavní.

Středisko spadající pod Charitu Zlín, nabízející odbornou zdravotní domácí péči je Charitní ošetrovatelská služba. Tato služba je poskytována pouze terénně. Je určena především pro seniory; osoby se zdravotním a tělesným postižením; osoby se zrakovým, sluchovým, mentálním, kombinovaným či jiným zdravotním postižením; osoby s chronickým onemocněním a také pro osoby v preterminální a terminální fázi života.

Tuto službu plně hradí zdravotní pojišťovna a je předepsaná lékařem. Ošetřující lékař z nemocnice, který klienta ošetřoval po dobu jeho hospitalizace v nemocnici, ji může předepsat na dobu nejdéle 14 – ti dnů. Praktický lékař klienta předepisuje tuto službu většinou na dobu několika měsíců (doba nejvíce nutná).

Prvním střediskem poskytující sociální služby je Občanská poradna. Tato služba je poskytována jak ambulantně, tak je možné ji využívat i terénně. Služba je vhodná pro seniory, osoby v tíživé situaci a rodiny s dětmi.

Hlavním směrem, kterým je tato poradna orientována je sociální a dluhové poradenství, lze ji však využít i při řešení obecných potíží. Poradna se snaží klienty motivovat k tomu, aby své problémy začali nějakým způsobem řešit, a to hlavně vlastními silami. Pracovníci pomáhají klientovi např. v oblastech práva a v tom, na co mají ze zákona ve své situaci nárok, případně na koho by se měli obrátit. Sociální pracovníci jednají vždy anonymně, diskrétně a důraz je kladen na individuální přístup vůči klientovi. Služba je poskytována zdarma a je zde možné využít pomoci i v oblasti stravování či ošacení.

Druhou činností sociální služby Charity Zlín je Charitní pečovatelská služba. Tato služba je poskytována jak ambulantně, tak také terénně. Je zaměřena na seniory, osoby se zdravotním postižením, osoby s tělesným postižením a také pro rodiny s dětmi.

Poskytuje pomoc především v oblastech péče o vlastní osobu, poskytuje stravu pro klienty, pomoc v domácnosti, ale také kontakt s vrstevníky a společenským prostředím. Je možné využít i fakultativní služby, což znamená, že se pracovník Charity dostaví do domácnosti klienta, kde dohlédne na dodržování denního režimu, zkontroluje zdravotní stav klienta, popovídá si s ním, předčítá mu, může jít s klientem na procházku a podobné činnosti, které závisejí na předchozí domluvě. Tyto činnosti jsou prováděny z důvodu, že se o klienta aktuálně nemůže postarat jeho rodinný příslušník, z důvodu návštěvy lékaře nebo vyřizování různých osobních záležitostí.

Mezi další sociální službu, kterou poskytuje Charita Zlín patří Domovinka – centrum denních služeb pro seniory. Služba je poskytována ambulantně a je zaměřena na seniory. Těmto klientům pomáhá při osobní hygieně, poskytuje jim stravu. Mohou se zde vzdělávat, navštěvovat různé kulturní akce, a také aktivizovat - tímto způsobem vhodně vyplňují svůj volný čas a díky tomu se setkávají s vrstevníky. Služba také zajišťuje pomoc v právní oblasti. Sociální pracovníci kladou důraz na samostatnost a iniciativu svých klientů. V rámci Domovinky je také poskytována duchovní podpora.

Domovinka zajišťuje i fakultativní služby. Ty jsou uplatňovány hlavně v případě dopravování klientů do centra a zpět na místo bydliště.

Posledním odvětvím z oblasti sociální služby je Charitní domov pro matky s dětmi v tísni (Charita, 2019).

4.2 Domovinka – centrum denních služeb pro seniory

Na začátek této kapitoly bychom chtěli uvést motto centra denních služeb Domovinka, protože podle nás vystihuje velkou část toho, co právě toto centrum seniorům poskytuje. Motto je následující: „*Není dobré, aby člověk byl sám.*“ Z tohoto vychází dále uvedené poslání a cíle uvedeného centra. Myslíme si, že toto motto vhodně charakterizuje a obsahuje vše, co jedince podporuje v tom, aby bylo motto plně splněno.

Posláním Domovinky – centra denních služeb pro seniory je poskytnutí pomoci seniorům tak, aby dosáhli nezávislosti, a tím se vyloučilo jejich přetrvávání v náročné životní situaci a předcházeli tím izolaci před sociálním prostředím.

Cíle služby jsou následující: dochází zde ze strany sociálních pracovníků k podpoře klientů k samostatnosti a pomoci při řešení problémů, které seniory tíží; díky vzdělávacím a aktivizačním činnostem dochází k posilování schopností a dovedností klientů; probíhá zde také duchovní podpora; prostředí centra je zařízeno tak, aby se zde klienti cítili jako „doma“; sociální pracovníci pečují o seniory, o které se momentálně nemohou postarat jejich rodinní příslušníci, kvůli výkonu svého povolání.

Sociální pracovníci provádí se seniory činnosti, které jim pomáhají rozvíjet celkovou osobnost. V aktivizačních činnostech senioři procvičují svou paměť za pomoci různých her nebo také soutěží, kde si mohou procvičovat právě skupinovou spolupráci, komunikativnost, soutěživost apod.

K procvičování jemné motoriky, trpělivosti, představivosti a tvůrčího myšlení využívají v práci se seniory sociální pracovníci ruční a výtvarné práce nebo mají senioři také možnost pomáhat při běžných domácích pracích. Klienti společně vaří nebo pečou, vytvářejí tematické výrobky, sadí rostliny v okolí centra apod.

V rámci procvičování hrubé motoriky a orientace v prostoru pracovníci provádějí se seniory tělesná, relaxační a také terapeutická cvičení nebo s nimi chodí na procházky. Pravidelně jsou pořádány výlety např. na sv. Hostýn nebo do míst v okolí Zlína a ke cvičení sociální pracovníci často využívají různé pomůcky, aby klientům protahování oživil.

V rámci zpestření činností pracovníci klientům předčítají články a úryvky z novin, knih anebo také pořádají pro seniory odborné nebo laické přednášky, které jsou většinou zaměřené na témata, které si sami uživatelé vyberou. Do centra docházejí také jeptišky, které pořádají pravidelná duchovní sezení.

Centrum denních služeb využívá ke své práci prostory, které mu jsou poskytovány od statutárního města Zlína. Jedná se o jedno – domek se zahradou a Charita Zlín jej využívá bezplatně – platí pouze za energie a náklady spojené s provozem. V blízkosti je MHD a je přístupný po veřejné komunikaci. Domek je bezbariérový a odpovídá hygienickým požadavkům.

Součástí centra je vstupní chodba, denní místnost, reminiscenční a odpočinková místnost, koupelna, multismyslová místnost a WC, jídelna, kancelář vedoucího zařízení, místnost pro personál. Domovinka je kvalitně vybavena i po materiální stránce. Ve vstupní hale se nachází skříň, kde si mohou uživatelé uložit své oblečení, je zde také koš na jednorázové návlky. V zázemí pro personál mají zaměstnanci k dispozici telefon, PC s tiskárnou, ko-

pírkou a internetem. Po budově je rozmístěn omyvatelný nábytek a podlahy – některé z nich jsou pokryté kobercem (Charita, 2019).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGIE VÝZKUMU

V kvalitativním výzkumu si výzkumník nejprve volí vhodné téma a poté je důležité správné zvolení a formulace výzkumných otázek. Tyto otázky vymýšlí výzkumník na začátku zkoumání nebo je může upravovat a doplňovat i v jeho průběhu. Výzkumník má za úkol vyhledávat a zaznamenávat veškeré informace, které následně vedou k odpovědím na výzkumné otázky. Pro výzkumníka u tohoto typu výzkumu je typické, že pracuje přímo v terénu. Sběr dat a následná analýza je více časově náročná a probíhá současně – výzkumník nejprve data sesbírá, poté je důkladně zanalyzuje a podle toho, co se z výsledků dozví, zhodnotí, zda uvedené informace potřebuje a případně začne se sběrem dat nanovo. Konečná zpráva kvalitativního výzkumu by měla obsahovat konkrétní popis zkoumaného místa a doslovné citace od respondentů. Výzkumník může své závěry předat zkoumaným respondentům a pokud k nim mají nějaké výhrady nebo připomínky, může je přidat do závěrů výzkumu (Hendl, 2005, s. 50 – 51).

V praktické části bakalářské práce se zabýváme trávením volného času seniorů. Zjišťovali jsme jakými způsoby senioři tráví svůj volný čas a zda jej dokáží trávit aktivně i mimo centra pro volný čas. Jedním z dalších bodů je, zda se díky jejich aktivnímu trávení volného času nějakým způsobem zlepšila jejich životní úroveň.

5.1 Výzkumný problém

Nejprve, než začneme provádět samotný výzkum, musíme si stanovit výzkumný problém. Výzkumný problém by měl vznikat postupně a pomalu. Výzkumník by ho měl důkladně promyslet a nechat ho „uležet“. Výzkumník by měl být dostatečně ve zkoumané problematice orientovaný a měl by mít prostudované značné množství literatury o vybrané problematice (Gavora, 2010, s. 24).

V naší bakalářské práci chceme zjistit, **jak senioři z centra denních služeb Domovinka tráví svůj volný čas**. Zda ho v rámci svých možností tráví aktivně, ve společnosti svých vrstevníků, příbuzných a přátel nebo spíše pasivně. Dále se chceme zaměřit na to, zda jsou senioři spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit. Konkrétněji jsme se zaměřili na senioery v denním centru Domovinka, které spadá pod Charitu Zlín. Zde zkoumáme, zda se díky návštěvám tohoto centra zlepšila určitým způsobem jejich situace.

Pro seniorský věk jsme zvolili rozmezí od 60 do 75 let, kdy jsou senioři ještě dost aktivní a k aktivnějšímu využití volného času mají blíže. Jedinec v tomto věku si svůj volný čas mů-

že více užívat, protože nemá už tolik povinností jako dříve. Pro seniora však může být život „bez povinností“ velkou překážkou, protože se může stát, že jedinec tento čas nedokáže vhodným způsobem využít (Vágnerová, 2007, s. 302 - 303).

Z odstavce uvedeného výše usuzujeme, že je důležité toto téma řešit, protože by podle nás měli senioři v rámci svých možností svůj volný čas trávit aktivně. Budou tak stále udržovat sociální vztahy, navazovat vztahy nové a udržovat se v kondici.

Náš výzkum budeme provádět kvalitativně. Chceme tímto způsobem získat co nejkonkrétnější informace od vybraných respondentů.

5.2 Výzkumný cíl

Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, jakým způsobem tráví senioři z centra denních služeb Domovinka svůj volný čas nejčastěji.

Ke splnění hlavního výzkumného cíle jsme stanovili několik dílčích výzkumných cílů, které vedou k naplnění cíle hlavního. Mezi dílčí výzkumné cíle řadíme následující:

1. Zjistit, jaká je spokojenost seniorů s nabídkou volnočasových aktivit.
2. Zjistit, jakým způsobem ovlivnily návštěvy centra denních služeb Domovinka seniorům jejich situaci.
3. Zjistit, jakým způsobem tráví senioři svůj volný čas v době, kdy nejsou v žádném centru pro volný čas.

5.3 Výzkumné otázky

Podle výzkumných cílů uvádíme následující výzkumné otázky.

Hlavní výzkumnou otázku jsme stanovili následovně: Jakým způsobem tráví senioři z centra denních služeb Domovinka svůj volný čas nejčastěji?

Mezi dílčí otázky bakalářské práce řadíme:

1. Jaká je spokojenost seniorů s nabídkou volnočasových aktivit?
2. Jakým způsobem ovlivnily návštěvy centra denních služeb Domovinka seniorům jejich situaci?
3. Jakým způsobem tráví senioři svůj volný čas v době, kdy nejsou v žádném centru pro volný čas?

5.4 Technika sběru dat

Náš výzkum jsme prováděli kvalitativním způsobem sběru dat. Informace jsme získali na základě polostrukturovaných rozhovorů s pěti respondenty z centra denních služeb Domovinka. Tímto způsobem jsme usměrnili respondenty směrem, kterým jsme potřebovali, ale zároveň jsme umožnili respondentům dostatek prostoru na vyjádření svého vlastního názoru. Tato technika sběru dat je také přiměřená k aktivitě. V průběhu rozhovoru jsme pokládali další doplňující otázky, které rozvíjely původně položenou otázku. Například jsme položili otázku č. 2 – „Jaké povolání jste vykonával/a?“ a v následném rozšíření otázky jsme se ptali na to, jak dlouho toto povolání dotyčný respondent vykonával. Nebo ve druhém případě, kde jsme se ptali na otázku č. 3 „Jakým způsobem jste trávil/a svůj volný čas, když jste pracoval/a?“ odpovídali respondenti, že jezdili na dovolené se svými rodinami. Jako doplňující otázku jsme položili, jestli dovolené trávili v České republice nebo v zahraničí.

Švaříček a Šedřová (2007, s. 17) ve své knize uvádí následující definici kvalitativního přístupu: *„Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.“*

5.5 Výzkumný soubor

Nejprve si musíme určit, jaký budeme zkoumat základní výzkumný soubor. Ten ve své knize Maňák (2005, s. 110) uvádí jako soubor všech, o kterých chceme získat určité informace. To však může být velmi obtížné. Z tohoto důvodu si ze základního souboru vybereme jen určitou skupinu a tím nám vznikne výběrový výzkumný soubor. Výběrový výzkumný soubor vybíráme na základě několika různých způsobů – náhodným výběrem, pomocí tabulek náhodných čísel, stratifikovaným výběrem nebo na základě záměrného výběru. Správně zvolený výběrový výzkumný soubor znamená, že budeme mít větší pravděpodobnost, že nám bude dobře reprezentovat základní výběrový soubor.

Na základě výše uvedených skutečností uvádíme, že našim základním výzkumným souborem byli zvoleni všichni senioři z centra denních služeb Domovinka, které spadá pod Charitu Zlín. Naším výběrovým výzkumným souborem je pět seniorů z výše uvedeného centra.

Toto centrum bylo vybráno na základě dostupného výběru a senioři byli vybráni pomocí záměrného výběru, protože ne všichni byli rozhovoru schopni nebo neměli zájem se ho účastnit.

Celkem jsme provedli rozhovor s pěti klienty tohoto centra. Všichni klienti souhlasili s pořízením rozhovoru, nahráváním rozhovoru na mobilní telefon a následným použitím odpovědí do praktické části bakalářské práce.

5.5.1 Základní informace o respondentech

Před samotnou analýzou získaných odpovědí uvádíme pro přehlednost několik základních informací o respondentech, kteří se účastnili našeho výzkumu. Jak jsme uváděli výše, našeho zkoumání se účastnilo pět seniorů z denního centra Domovinka. Konkrétněji souhlasil s výzkumem jeden muž a čtyři ženy. Věkové rozmezí uvedených respondentů bylo od 68 do 71 let, což odpovídá věkovému rozmezí, které jsme stanovili v teoretické části bakalářské práce.

Uvedení respondenti žili od dětství ve Zlínském kraji, kde také pracovali. Tato skutečnost hrála významnou roli v dostupnosti aktivit jak v dřívějších letech, tak i nyní. Respondent R1 spravoval nemovitosti Svitú, respondentky R2 a R3 pracovaly jako účetní, rozhovoru se účastnila také respondentka R4, která se živila jako dělnice a respondentka R5 byla „přípravářka“ na stavbě.

Tabulka 1 - Informace o respondentech

	Pohlaví	Věk	Délka návštěv	Počet návštěv týdně
R1	Muž	69	2 měsíce	1x týdně
R2	Žena	69	3 roky	5x týdně
R3	Žena	68	3 měsíce	1x týdně
R4	Žena	71	2 roky	2x týdně
R5	Žena	70	1 rok	5x týdně

5.6 Analýza a interpretace výsledků

Po provedení veškerých rozhovorů, jsme se dostali k analýze odpovědí našich respondentů.

Rozhovory, které jsme měli zaznamenané v mobilním telefonu, jsme doslovně přepsali v programu Microsoft Word. Po přepsání jsme začali odpovědi pečlivě kódovat. Použili jsme otevřené kódování. Zvýraznili jsme si důležité informace, které nám dávaly určitý obraz o trávení volného času seniorů a tyto data jsme heslovitě zakódovali. (ukázky kódovaných rozhovorů jsou v příloze)

Pro jednotlivé kódy jsme vytvořili výstižné kategorie, ke kterým jsme vepsali zvolené kódy.

Tabulka 2 - 1. kategorie

1.kategorie Rodina je základ všeho	Volný čas s rodinou
	Dovolené v zahraničí
	Výlety v České republice s rodinou
	Předávání zážitků dětem a vnukům
	Pomoc od rodiny
	Pravidelné setkávání s rodinou
	Péče o domácnost
	Rodina, jako motivace něco dělat
	Starost o vnoučata

Tabulka 3 - 2. kategorie

2.kategorie Stále mi to myslí	Předávání zkušeností
	Aktivity spojené s cestováním
	Zájem o počítače
	Návštěvy odborných přednášek
	Cvičení mysli
	Návštěvy knihovny
	Čtení
	Luštění křížovek
	Zpěv
	Psaní rodinné kroniky, básní

Tabulka 4 - 3. kategorie

3. kategorie Tělo stále v pohybu	Pěší procházky
	Turistika
	Zájem o cestování
	Plavání
	Sauna
	Procvičování jemné motoriky

Tabulka 5 - 4. kategorie

4. kategorie Problémy mě nezastaví	Zlepšení komunikace
	Kontakt s lidmi
	Aktivizace mozku
	Návštěvy lékařů
	Pobyt v termálních lázních

Tabulka 6 - 5. kategorie

5.kategorie Aktivní i ve stáří	Přednášení o Africe
	Aktivně stárnout je důležité
	Ranní sprcha ve studené vodě
	Zdravý pohyb
	Vaření, pečení
	Jízda na elektrické tříkolce, kole
	Návštěvy kulturních akcí
	Zahradničení
	Setkávání se se známými
	Návštěvy kina
	Hra na kytaru

Tabulka 7 - 6. kategorie

6.kategorie Má druhá rodina	Poznávání nových přátel
	Motivace ráno vstát
	Společné trávení volného času
	Díky nim, nejsem sám/a
	Dělají mě lepším člověkem
	Zajímavosti ze života druhých

5.6.1 Nejčastější způsoby trávení volného času seniorů

V rámci získání odpovědí na hlavní výzkumnou otázku jsme stanovili 2 kategorie, které se k této otázce vztahují. Konkrétně se jedná o 2. kategorii (Stále mi to myslí) a 3. kategorii (Tělo stále v pohybu).

Senioři zde odpovídali na otázky, které se vztahovaly k jejich trávení volného času v období, kdy ještě pracovali, zda přetrvaly nějaké aktivity z pracovních let až do dnešní doby nebo se již žádným aktivitám z pracovních let nevěnují, mají však jiné zájmy.

Všichni respondenti se jednohlasně shodli na tom, že je určitě důležité trávit stáří aktivně. Každý však svůj volný čas, věnuje jiným aktivitám. Snad nejčastější aktivitou, které se senioři věnují v oblasti rozvoje mysli je čtení knih – každý čte svůj oblíbený žánr a luštění nejrůznějších křížovek. S četbou knih jsou také spojeny návštěvy knihovny, kam např. respondent R1 pravidelně dochází. Věnuje se cestování, a proto jsou pro něj návštěvy knihovny důležité. Vyhledává si zde informace, které jsou s jeho oblíbenou činností spojeny.

Vzhledem k tomu, že senioři už ledačos zažili, tak se snaží své zkušenosti a poznatky z průběhu života předat dál. Zvláště respondent R1 považoval za významnou činnost z jeho volného času předávání pracovních zkušeností jeho dětem. Všichni totiž vlastní firmy a uvedený respondent díky této činnosti stál u jejich vzniku. Sám respondent se k tomuto vyjádřil následovně: „...pomáhal jsem synovi. Tomu nejstaršímu, protože on tady vede velkou firmu. No, a tak jsem mu předával ty moje zkušenosti...A zřejmě se poučil dobře, protože to dělá dobře.“

Zkoumaní respondenti také v mládí hodně cestovali. Dostali se i do zahraničí, kam jezdili i se svými dětmi. U respondenta R1 tento „koníček“ přetrval až do dnešních let. Ne však v takové míře, ale stále se mu aktivně věnuje v mezích jeho sil. Vzhledem k tomu, že v jeho pracovních letech navštívil na několik měsíců Afriku, hodně o této zemi čte, sleduje cestopisné dokumenty a chodí na různé cestovatelské přednášky. Dokonce i on sám měl párkrát možnost přednášet.

Respondent R1 se také ve volném čase věnuje počítačům. Je to hlavně z toho důvodu, že s počítači ve svém profesním životě pracoval. Chce si vědomosti z této oblasti ještě nějak uchovat, tak na nich stále pracuje nebo hraje karetní hry.

Další z respondentů R5 svůj volný čas věnuje psaní rodinné kroniky, skládání básní nebo se věnuje zpěvu. Navštěvuje také lidový soubor, kde někdy hraje i na hudební nástroje. Sama tuto činnost popsala následovně: „*Chodím do lidového souboru a tam někdy hraju aj na různé hudební nástroje, a tak ten zpěv mi zůstal dodnes. Občas zahraju aj u táboráku na kytaru a spolu s děckama si zazpíváme.*“

V Domovince se také u seniorů snaží podporovat rozvoj mysli. Toto jsme usoudili na základě položené otázky v rozhovoru, kde jsme se respondentů ptali na to, jak vypadá jejich typický den v Domovince. Seniori vypověděli, že jim pracovnice každý den předčítají noviny, ze kterých se dozví aktuální dění a nejnovější informace z celého světa nebo také zpívají. Následně si povídají na určité téma – např. co dělali o víkendu. V odpoledních hodinách program pokračuje. Pracovnice čtou např. knihy nebo hrají různé vědomostní hry. Někdy vyrábí různé výrobky. Pro zpestření celého pobytu v Domovince pořádá centrum přednášky na různá témata, které klientům také rozšíří jejich obzory a přináší jim zajímavé a nové informace.

V oblasti tělesného pohybu jsou to procházky, kterým věnují seniori opravdu hodně času – chodí i na delší vzdálenosti. Některé respondentky R2, R4 k tomuto „nutí“ jejich domácí mazlíčci, kteří procházky vyžadují, jiní chodí z vlastní iniciativy. Jedna respondentka R4 dokonce uvedla, že ji k aktivitě namotivoval manžel, který již není mezi námi. Svou odpověď uvedla následovně: „*...manžel byl velmi nemocný a v posledních letech života už nemohl skoro nic dělat, tak nechci skončit jako on. Vždy byl líný a na všechno kašlal.*“ Dalším důvodem pro ni bylo to, že se o něj musela v posledních letech starat, nemohla si nic dopřát, tak teď si to chce vynahradit.

S pěší chůzí je spojena i menší turistika některých respondentů. Syn respondenta R1 bydlí v Krkonoších, kam respondent jezdí na návštěvu. Spolu vždy prochodí místní okolí a tímto způsobem se dostává k další aktivitě.

Další častou aktivitou je plavání. Respondentky R2, R3, R4 se naučily plavat již v mládí a tento „koníček“ u nich přetrval dodnes. Respondenta R3 tuto činnost provádí v termálních lázních, kde si dokáže odpočinout, jiní navštěvují městské lázně. Jedna z respondentek R4 chodí i do sauny. Dříve jezdila na wellness pobyty, tam se teď ale tak často nedostane, tak jsou pro ni návštěvy bazénu a sauny takové menší zpestření. Několikrát za rok jede i do termálních lázní, ale městské lázně jsou pro ni aktuálně přijatelnější hlavně z důvodu finanční situace. Sama se k této otázce vyjádřila následovně: *„Dřív jsem jezdila aj na různé wellness pobyty, tak teď chodím aspoň do těch lázní. To je pro mě takové nejdostupnější. Jinak párkrát za rok se dostanu i do lázní a tam si užívám ty procedury a hlavně masáže.“* Ženské respondentky R3, R5 také uváděly, že se ve svém volném čase hodně věnují ručním pracím. Často to je různé pletení, tvoření, vystřihování, kreslení apod. Jedna z respondentek R3 dokonce spolupracuje se svou dlouholetou kamarádkou, která vytváří různé výrobky na trhy v jejich vesnici a pomáhá ji ve vytváření těchto výrobků k příležitosti uvedené akce. Tvoření také podporuje Domovinka, která se mu pravidelně věnuje hlavně z důvodu zlepšování jemné motoriky, protože ne všichni senioři se k takovým činnostem mají možnost dostat.

5.6.2 Spokojenost seniorů s nabídkou volnočasových aktivit

Vzhledem k tomu, že jsou zkoumaní respondenti ve svém volném čase poměrně aktivní a souhlasí s aktivním stárnutím, bylo na místě abychom zjistili, zda se ke svým oblíbeným činnostem mají možnost bez problémů dostat.

Hlavní otázkou pro získání odpovědi na naši dílčí otázku proto byla otázka číslo 9 – Máte dostatek možností dostat se k Vaším oblíbeným aktivitám? Jsou Vaše oblíbené aktivity hojně nabízeny? Všichni respondenti se shodli na tom, že když se potřebují někam dostat, tak se to dá vždy nějak udělat. Hodně nápomocny jsou jim v této oblasti hlavně jejich rodiny a blízcí. Velkou výhodou pro respondenty R2, R4 je to, že mají v blízkosti dostupnou městskou hromadnou dopravu, která jim umožňuje dostat se vždy tam kam potřebují. Respondentka R5 se ve svém volném čase věnuje již výše uvedeným ručním pracím, a tak svou odpověď uvedla takto: *„...k těm ručním pracem se dostanu. Kousek od baráku mám dokonce obchod s různýma takovýma pomůckama a věcma, tak tam chodím hodně často.“*

Rodiny jsou respondentům nápomocny hlavně v případě, když se potřebují dostat někam dál. Respondentka R3 uvedla: „...můžu jezdit s někým z rodiny. Takže když chcu někam jet dál, třeba do těch lázní, tak to vždy nějak jde.“

Na druhou stranu se v této oblasti objevují i určité problémy. Na to se ptáme v otázce číslo 10 – Chtěla/a byste se nějakých aktivit účastnit, ale nejsou pro Vás k dispozici nebo Vám v tom brání nějaká překážka – jaká? Respondenti R1 a R2 uvedli, že žádné jiné aktivity nevyhledávají, protože ty, kterým se věnují, jim zatím stačí. Respondentkám R3 a R5 brání v provozování jejich oblíbených aktivit určité zdravotní problémy. Respondentka R3 má problémy se zrakem a ve své odpovědi uvedla: „Mám trochu horší zrak, tak nemůžu vždy dělat vše tak, jak bych si představovala, ale jinak je asi všechno v pořádku nebo mi vždy někdo pomůže.“ Respondentka R5 má zase problémy s nohama a musí chodit o berličích, což ji brání ve výkonu některých aktivit, o které by měla zájem. Respondentka R4 se zmínila, že v mládí ráda tančila, a tak by si i ve stáří chtěla někdy někam zajít. Posteskla si však, že je v této době spíše všechno pro mladé, a tak nemá dostatek možností se k této aktivitě dostat.

Poslední otázkou, která se k této oblasti vztahuje je otázka číslo 17 – Navštěvujete ještě jiné organizace, které Vám pomáhají s vhodnou náplní Vašeho volného času? Pokud ano, jaké to jsou? Zkoumaní respondenti se opět shodli v odpovědích. Všichni odpověděli, že žádné další organizace pro volný čas nenavštěvují. Nemají ani potřebu jiné organizace vyhledávat, svých aktivit mají dost. Na podotázku, zda o nějakých organizacích vědí, respondenti R1, R2 a R3 odpověděli, že ne, protože se ani o další nezajímali, právě z důvodu dostatečného množství svých vlastních aktivit a návštěv Domovinky. Respondentka R2 uvedla, že o dalších aktivitách ví od své kamarádky. Ta chodí do tělovýchovné jednoty Sokol. Sama respondentka ale další aktivity nevyhledává. Respondentka R3 odpověděla následovně: „No tak, chodí za mnou jedna, která chodí kdesi do domova a vykládá mi, co tam mají a tak, ale jinak se nezajímám.“ Dále uvedla, že se akorát rozhoduje, zda by Domovinku navštěvovala častěji.

Myslíme si, že je pro zkoumané respondenty našeho výzkumu velkou výhodou to, že bydlí právě ve Zlíně nebo okolních vesnicích. Je zde dobrá dopravní infrastruktura a z tohoto důvodu je pro ně jednoduché dostat se tam, kam je potřeba. Významnou roli v této oblasti hraje také rodina respondentů. Všichni respondenti mají podle odpovědí kladné vztahy se svými blízkými, a proto je pro ně jednodušší se kamkoliv dostat.

5.6.3 Přínos návštěv centra denních služeb Domovinka ke zlepšení situace seniorů

K této výzkumné dílčí otázce se váže 6. kategorie – Má druhá rodina. Tato kapitola obsahuje kódy, které podle nás dostatečně vystihují zkoumanou oblast.

Zkoumaní respondenti se do centra denních služeb Domovinka dostali převážně na základě toho, že jejich příbuzní je nechtěli nechat doma samotné a chtěli, aby se více socializovali. U respondentů R1, R2, R4 a R5 centrum pro své blízké vyhledali a následně přihlásili sami příbuzní (synové, dcery). U respondentky R3 Domovinku vyhledala a přihlásila dcera na základě doporučení kamarádky respondentky, která sama Domovinku navštěvuje již delší dobu. (vzor přihlášky se nachází v příloze)

Respondenti R1, R2 a R5 se díky Domovince seznámili s novými přáteli. Respondentka R2 dokonce tráví s jednou klientkou Domovinky svůj volný čas i mimo centrum. K této otázce uvedla: „...s jednou z tadyma chodím na nějaké ty procházky. Máme toho moc společného, a tak nám nestačí jen ta chvilka, co jsme tady spolu, a tak už musíme chodit častěji spolu.“ Respondentky R3 a R4 se znaly již z dřívějších let. V jejich pracovních letech měly velmi dobré vztahy na pracovišti, kdy se vzájemně navštěvovaly, jezdily spolu na výlety a dovolené a tyto vztahy jim přetrvaly až do dnešních let. Na základě této kamarádky se tedy dozvěděla o Domovince, řekla o ní dceři a ta už vše zajistila.

Všichni dotazovaní respondenti jsou se službami Domovinky velmi spokojeni. Nejvíce si váží toho, že zde mohou trávit volný čas se svými vrstevníky a nemusejí být sami doma. Je to pro ně jakési zpestření. Respondenti sem chodí v různých týdenních intervalech. (viz. 2. tabulka)

Centrum jim přineslo hlavně to, že mají možnost být ve společnosti svých vrstevníků. Zkoumaní respondenti vyhledali toto centrum zvláště z toho důvodu, že jim umřeli jejich partneři. Dalšími aspekty, které jim Domovinka přinesla jsou nové zkušenosti, které získávají právě od vrstevníků, nové poznatky, novinky, informace. Z psychické stránky je to také to, že nejsou respondenti tak omrzeli stářím, protivní, nemyslí na to, že jsou staří a nemožní a také to, že je pobyt v centru nutí k určité aktivitě. Díky novým přátelům se seniorům dostává k rozšíření jejich obzorů. Respondentka R2 to doslovně popsala takto: „...mám více přátel a mám tak širší obzory. Protože každý, když něco ví, tak si to pak řekneme, a tak toho vím třeba víc.“ U respondentů R1 a R3 došlo i ke zlepšení komunikace. Respondent R1 také uvedl, že je velice důležité nutit mozek, aby něco dělal. Návštěvy Domovinky ho také hodně motivují k tomu, že chce ráno vstát a něco dělat. V průběhu

aktivit a rozhovorů respondentů s ostatními klienty Domovinky se mohou senioři navzájem dozvědět spoustu informací a zajímavostí ze života druhých a předávají si tak svoje zkušenosti a vědomosti, což také respondenti kladně hodnotí.

5.6.4 Trávení volného času seniorů v době, kdy nejsou v žádném centru pro volný čas

K naší poslední dílčí výzkumné otázce se vztahují kategorie číslo 1 – Rodina je základ všeho a kategorie číslo 5 – Aktivní i ve stáří. Jak už jsme uvedli výše, všichni zkoumaní respondenti souhlasili s aktivním trávením volného času, což jsme se již několikrát přesvědčili, že toto tvrzení berou vážně. V následující odstavcích uvedeme další aktivity, kterým se aktivně ve svém volném čase věnují.

Všechny respondentky se ve svém volném čase mimo jiné věnují přátelům a spolu s nimi se věnují dalším aktivitám. Např. respondentka R2 má kamarádku z dětství, která ji dostala k tomu, aby spolu chodily plavat. S touto činností respondentka začala ještě před tím, než začala navštěvovat Domovinku. Kamarádka viděla, jak se doma sama trápí, a tak ji to navrhla. Respondentka R3 má kamarádky ještě z pracovních let. Již v té době spolu měly krásné vztahy, které přetrvaly dodnes. Pravidelně se scházejí a společně chodí na různé procházky, často něco vyrábí nebo pečou. Tato respondentka vyrábí s kamarádkou věci na trhy, jak jsem již uvedl výše. Respondentka uvádí: „*Mě to baví. Už od mala s maminkou jsme vyráběly různé věci. No, a tak se snažím aj teď pořad dělat něco.*“ S kamarádkami byla také v lázních, kde si vždy odpočine. Respondentka R4 chodí s kamarádkami na vycházky, do kina, divadel, na koncerty nebo třeba do muzeí. Kulturních akcí se účastní skoro každý týden. S větší skupinou kamarádek se vídají zhruba 1x až 2x za měsíc. Dřív spolu jezdily na různé výlety a zájezdy – hlavně na Slovensko do Tater a na Velký Meder. Respondentka R5 se s kamarádkami schází za účelem tvoření. Vždy spolu něco vyrábí nebo je něco učí, což je obohacuje po více oblastech.

Dalšími aktivitami jsou jízda na elektrickém kole nebo elektrické tříkolce. Respondent R1 ve svém volném čase hodně jezdí na elektrické tříkolce. Vzhledem k tomu, že nejezdí na cyklostezkách, ale po silnici, tak jak sám říká, je to dobré i na trénování mozku. Musí totiž sledovat provoz, značky apod. Vždy, když má čas, tak jede na delší vyjížďku. Respondentka R2 zase jezdí na elektrickém kole. Zkoušela na něm jezdit u známých a zalíbilo se jí to, tak ji ho syn pořídil. Jezdí na různé výlety se známým nebo ho používá k zajištění nákupu, což ji hodně pomůže.

Dále se aktivity poměrně lišily. Respondent R1 se již od mládí zajímal o cestování. Se svou rodinou jezdil na dovolené do zahraničí a on sám dokonce strávil několik měsíců v Africe, kde byl pracovně. Vzhledem k tomu, že má na toto téma co říct a má spoustu zkušeností, tak se mu již párkrát podařilo na toto téma přednášet. Respondent mi na tuto otázku odpověděl následovně: „...v Africe jsem žil poměrně dlouho a myslím si, že mám co předat. Mám z té doby hodně fotek, takže to ostatním můžu více přiblížit.“ Jeho specialitou je také ranní sprcha ve studené vodě. Díky tomuto nebývá nachlazený. Do Domovinky zásadně dochází pěšky, což je další aktivita, která mu velmi prospívá a je za ni rád.

Respondentky R3 a R5 tráví také svůj volný čas prací na zahrádce. Respondentka R3 jezdí za svou dcerou na zahradu, kde jí pomáhá s péčí o ni. A respondentka R5 bydlí v rodinném domě, kolem kterého musí udržovat a starat se o jeho okolí včetně zahrádky o kterou ráda pečuje.

U tohoto cíle musíme zmínit i rodinu, jakožto velmi důležitou součást člověka v seniorském věku. Vzhledem k tomu, že zkoumaní respondenti mají velmi dobré vztahy se svými nejbližšími, tak jsou také velmi důležitými činiteli ve volnočasových aktivitách seniorů. V dřívějších letech, kdy senioři byli ještě pracující, tak svým dětem věnovali opravdu velké množství času. Všichni respondenti uvedli, že se snažili s celou rodinou jezdit na výlety a dovolené v České republice a někteří i do zahraničí. Respondentka R3 dokonce se svými přáteli pořádala pro děti různé stezky odvahy apod. Ve své odpovědi uvedla: „*Nebo jsme třeba všichni chodili do lesa, a tam jsme dělali pro děcka různé stezky odvahy nebo nějaké úkoly jsme jim chystali a oni to museli plnit...hodně jsme se věnovali rodinám, když to šlo...*“

V dnešní době už mají děti respondentů své vlastní děti, a tak jim respondentky R3 a R4 pomáhají s hlídáním. Respondentka R3 uvádí, že ji tato činnost vždy velmi povzbudí, ale je s vnukem teď hodně starostí.

Respondent R1 se snaží předávat co nejvíce zkušeností a vědomostí ze svého života svým dětem a vnukům. Svým dětem pomáhal právě se založením jejich firem, jak jsme již uváděli výše a nyní spolu s nimi a svými vnuky navštěvuje přednášky o cestování. Odpověděl takto: „*No, a jinak ty přednášky jsou ve Zlíně hodně pořádány, takže to jsem snad na každé. A tam, když to jde, tak jdu se synem nebo i s vnuky. Snažím se, předat jim co nejvíce zážitků, aby je to motivovalo k cestování a poznávání světa. Myslím, že to je ta nejlepší*

škola. “ sám také potvrzuje, že mu cestování hodně otevřelo oči a spoustě věcí se díky cestování naučil a porozumněl.

Myslíme si, že na základě těchto skutečností se o své rodiče snaží jejich děti starat, a co nejvíce jim ve stáří pomoci, jako odplatu za to, jak se o ně starali rodiče v dětství. Děti se zkoumaným respondencím podle odpovědí hodně věnují a snaží se jim být maximálně nápomocní ve všech oblastech.

5.7 Shrnutí výsledků výzkumu

Tato bakalářská práce je zaměřena na trávení volného času seniorů. Respondenty do rozhovorů jsme zvolili z centra denních služeb Domovinka, protože jsme chtěli zjistit, zda senioři dokáží trávit svůj volný čas aktivně i v době, kdy nejsou v žádném centru pro vhodnou náplň jejich volného času. Inspirovala nás také kniha od Janiše a Skopalové, kteří uvádí, že jsou právě denní stacionáře důležité pro seniory v oblasti trávení volného času (2016, s. 31). Toto téma bakalářské práce jsme zvolili proto, že je podle nás velmi důležité se tímto tématem zabývat a seniory podporovat v aktivním trávení volného času, protože je rozvíjí vhodným způsobem v několika oblastech.

Sestavili jsme 17 otázek do rozhovoru. Otázky v rozhovoru byly navrženy tak, aby odpovídaly na výzkumné cíle a výzkumné otázky. U hlavního cíle a prvního dílčího cíle jsme se zaměřili na trávení volného času seniorů v obecné rovině. Druhý dílčí cíl jsme konkrétně specifikovali na centrum denních služeb Domovinka. Tento cíl jsme zvolili proto, abychom od uživatelů tohoto centra zjistili, jak je uvedené centrum rozvíjí a pomáhá v oblasti naší problematiky. Třetím dílčím cílem jsme chtěli zjistit, zda dokáží senioři využít svůj volný čas aktivním způsobem i v případě, že jim nikdo neurčuje činnosti. Otázky v rozhovoru jsme sestavili tak, aby byly dobře pochopitelné, respondenti na ně mohli konkrétně odpovídat a mohli nám k nim říct hodně informací. Z celkového počtu otázek v rozhovoru jsme vyřadili otázku číslo 7 (Pokud je o otázce č. 5 odpověď NEGATIVNÍ. Víte, kde by Vám mohli pomoci, abyste našel/našla volnočasovou aktivitu, která by Vás bavila? Pokud ano, kde?), která se vázala k otázce číslo 5 (Jakým jiným aktivitám se věnujete? Pokud se žádným nevěnujete, chtěla byste se nějakým věnovat, aby byl Váš volný čas lépe využit? Z jakého důvodu se dalším aktivitám nevěnujete?), protože na 5. otázku žádný z respondentů neopověděl negativně, tudíž otázka číslo 7 nebyla nikým zodpovězena.

Rozhovory jsme prováděli s pěti uživateli centra denních služeb Domovinka, kteří byli ve věku od 68 do 71 let.

Chtěli bychom podotknout, že výzkumné cíle se shodují s výzkumnými otázkami. Z tohoto důvodu budeme v dalších odstavcích uvádět pouze výzkumné cíle.

Na počátku výzkumu jsme stanovili jeden hlavní výzkumný cíl a tři dílčí výzkumné cíle. Hlavní výzkumný cíl se zabýval nejčastějším způsobem trávení volného času seniorů. Vzhledem k tomu, že zkoumaní respondenti trávili již od svých pracovních let spoustu času se svou rodinou a dětmi, tak se tato skutečnost přesunula i do jejich seniorských let. Respondenti vypověděli, že se svou rodinou tráví spoustu času i nyní a k tomuto se vážou další aktivity, které provádějí společně ve svém volném čase. Myslíme si, že je to na základě toho, že respondenti mají dobré a pevné rodinné vazby. Ve větší míře také tráví svůj volný čas samostatně – věnují se činností, které baví jen je. Často respondenti odpovídali, že chodí na procházky a na různé výlety, plavou nebo třeba zahradničí. Všechny tyto aktivity jsou prováděny na základě toho, zda mají nebo nemají určité zdravotní problémy.

Tyto aktivity odpovídají i tvrzení, které ve své knize uvádí Haškovcová (2010, s. 179). Podle ní totiž senioři hodně tráví svůj volný čas právě výlety. Dále však tvrdí, že senioři netráví příliš času sportováním, což našim výsledkům neodpovídá. Podle našeho zjištění se senioři snaží co nejvíce chodit, když mají možnost a tím posilují své zdraví. Někteří z nich pravidelně plavou, jiní zas jezdí na elektrickém kole nebo tříkolce.

Naším prvním dílčím výzkumným cílem je spokojenost seniorů s nabídkou volnočasových aktivit. Zkoumaní respondenti se k otázkám souvisejícím s tímto cílem vyjádřili pozitivně. Vzhledem k tomu, že bydlí ve Zlíně nebo jeho blízkém okolí, mají možnost dostat se vždy tam kam potřebují a také jsou pro ně ve většině případů dostupné veškeré aktivity, o které mají zájem. V této oblasti se také ve velké míře uplatňuje rodina nebo přátelé respondentů, která jim pomáhá v případech, kdy se potřebují za jejich oblíbenými aktivitami dostat někam dál, kde není tak jednoduché dostat se městskou hromadnou dopravou. Pouze jedna respondentka uvedla, že jí chybí různé taneční akce, kterých by se mohli účastnit senioři.

Úkolem druhého dílčího výzkumného cíle bylo zjistit, zda návštěvy centra denních služeb Domovinka nějakým způsobem seniorům přispěly ke zlepšení jejich situace. Zkoumaní respondenti uváděli, že se zlepšili v oblasti komunikace, a hlavně se více socializovali. Díky tomu, že dochází do centra, tak nemusí myslet na své problémy, na dny strávené

v Domovince se vždy těší a jeden z respondentů dokonce uvedl, že je to pro něj motivace ráno vstát.

S tímto cílem také souvisí informace z knihy od Janiše a Skopalové (2016, s. 30 - 31). Ti uvádí, že z pohledu zdravotní funkce volného času aktivity, které senioři tráví ve společnosti svých vrstevníků přispívají ke zlepšení jejich duševního a sociálního zdraví. Senior se zde může cítit užitečný, chtěný a mezi ostatními také vítaný. Z pohledu sociální funkce volného času se mohou ve společnosti vrstevníků zlepšit mezigenerační vztahy a komunikace seniorů. Do této funkce také spadá užitečnost denních stacionářů. Ty jsou důležité hlavně proto, že je zde o seniory postaráno a poskytují vhodnou náplň volného času.

V posledním dílčím výzkumném cíli jsme zjišťovali, zda senioři dokáží trávit svůj volný čas aktivně i v době, kdy nejsou v žádném centru pro volný čas. Z odpovědí jednotlivých respondentů jsme dospěli k závěru, že se svůj volný čas snaží v rámci svých možností prožívat co nejvíce aktivně. Každý z nich má v této době své oblíbené aktivity. Někdo má určité zdravotní potíže, proto se věnuje např. různým ručním pracím nebo intelektuálním činnostem, jiné žádné větší zdravotní komplikace netrápí, proto mohou chodit na delší procházky, jezdit na elektrickém kole apod.

Vzhledem k tomu, že respondenti, kteří se účastnili našeho výzkumu měli velký zájem o aktivní stárnutí, tak bychom pro ně měli pořádat co nejvíce aktivit, které je k tomuto životnímu stylu budou vést. My jako jejich potomci bychom je měli v takové činnosti podporovat a pomáhat jim například s vyhledáváním aktivit pro ně vhodných a zajímavých.

Jak je z výsledku výzkumu zřejmé, tak je pro seniory velmi důležitou součástí života jejich rodina. Proto bychom na seniory neměli zapomínat a věnovat jim dostatek času, který oni sami potřebují. Senioři se do centra denních služeb Domovinka dostávají hlavně z toho důvodu, že by jinak byli sami doma. Jejich partneři už zemřeli a děti mají svá zaměstnání, rodiny a další povinnosti. Rodiny respondentů jsou však uvědomělé, a ve volných chvílích se snaží do svých životů zapojovat i své starší členy rodiny. Podle nás by se takto měly chovat všechny rodiny a svým rodičům by měly v této oblasti pomáhat.

Pro další výzkum by bylo určitě zajímavé a podle nás i velmi přínosné zkoumat a srovnávat to, jak senioři tráví svůj volný čas ve městech a jak jej tráví času senioři na vesnicích. Podle nás by na vesnicích nemusela být tak široká nabídka aktivit nebo by nemusely být aktivity tak dobře dostupné jako ve větších městech, kde je dobrá dopravní infrastruktura. Na vesnicích by mohl být také rozdílný vztah rodiny a přátel k seniorům. Po zjištění těchto

aspektů by mohlo dojít například k rozšíření nabídky poskytovaných aktivit na vesnicích nebo k posílení dopravního spojení do větších okolních měst, kde je nabídka aktivit širší. Z tohoto důvodu bychom pro další výzkumníky doporučili provádět výzkum v této rovině, který by mohl přinést odpovědi na námi uvedenou problematiku.

ZÁVĚR

Cílem naší bakalářské práce bylo zjistit, jakými způsoby tráví senioři svůj volný čas. Chtěli jsme vědět, jaké konkrétní aktivity naplňují tento čas, zda se díky centru denních služeb Domovinka nějakým způsobem změnila situace jejich uživatelů a také nás zajímalo, zda umí senioři trávit volný čas aktivně i v době, kdy nejsou v žádném centru pro volný čas – zda si dokáží najít aktivity i bez pomoci ostatních.

Bakalářskou práci jsme rozdělili na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsme se věnovali obecné definici volného času. Uvedli jsme zde definice od různých autorů, z nichž se každý na volný čas dívá trochu jinak. Dále jsme se zde zabývali historií volného času. Tu jsme zde uvedli od dob pravěku, až po dnešní dobu. O funkcích volného času jsme se zde také zmínili. Dalším bodem v teoretické části bylo zaměření volného času na seniory. Definovali jsme zde funkce volného času seniorů a dále jsme zde uvedli nejčastější aktivity, kterým se senioři věnují. Ve třetím bodě jsme se zaměřili přímo na seniory. Definovali jsme zde tuto vývojovou etapu, uvedli charakteristické projevy v seniorském věku a na závěr tohoto bodu jsme se věnovali aktivnímu stárnutí, které je stěžejní pro tuto bakalářskou práci. Na závěr teoretické části jsme se zaměřili na Charitu. Nejprve jsme se na ni podívali obecně a popsali jsme zde charakteristiku Charity Česká republika. Poté jsme zde definovali zlínskou pobočku Charity. Na konec jsme se zaměřili na centrum denních služeb Domovinka, kde jsme následně prováděli výzkum.

Praktickou část jsme věnovali právě volnému času seniorů. Na základě rozhovoru s otevřenými otázkami jsme se dozvěděli, že zkoumaní respondenti jsou poměrně dost aktivní. Vzhledem k tomu, že mají někteří z nich určité zdravotní problémy, které však nejsou příliš vážné, tak i když nemohou provádět aktivity, které by si přáli, snaží se žít co nejvíce aktivně. S tím se pojí také souhlas všech zkoumaných respondentů, že je pro jedince velmi důležité, věnovat se určitým aktivitám i v seniorském věku.

V oblasti aktivního trávení volného času u seniorů jsou podle nás také velmi důležité dobré vztahy v rodině. Je to z důvodu toho, že rodiny mohou seniory např. v aktivním využití volného času podporovat, pomáhají jim nebo jsou to právě ony, které jim vhodnou náplň volného času poskytují. Je to podle nás také jakási odplata za to, že se o nás naši rodiče starali a podporovali v dětství. Proto bychom se tímto tématem měli zabývat a všimnout si toho, co naše rodiče baví, zajímá nebo naopak co jim chybí nebo je trápí. Aktivnímu využití volného času u seniorů bychom se měli více věnovat a seniory v něm podporovat. Pro-

spívá jim to hlavně v oblasti komunikace, socializace nebo se mohou vzdělávat a rozšiřovat si tak své znalosti, dovednosti a také jejich obzory. Všechny tyto aspekty vedou ke kvalitnímu a důstojnému stárnutí, které by si jistě přál každý z nás.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
- [2] GRÜN, Anselm. Život je teď: umění stárnout. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-749-7.
- [3] HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [4] HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- [5] HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- [6] HOFBAUER, Břetislav a Michal KAPLÁNEK. Kapitoly z pedagogiky volného času: soubor pojednání o volném čase a jeho výchovném zhodnocování. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-240-3.
- [7] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- [8] JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.
- [9] JANIŠ, Kamil. Úvod do problematiky volného času. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. ISBN 978-80-7248-530-7.
- [10] KAVANOVÁ, Alica a Štefan CHUDÝ. Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2005. ISBN 80-7318-266-1.
- [11] KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času, sociálna pedagogika a sociálna práca*. Pedagogická revue, 2001, R. 53., č.5, s. 415 – 424. ISSN 1335 – 1982.
- [12] MAŇÁK, Josef, Štefan ŠVEC a Vlastimil ŠVEC, ed. Slovník pedagogické metodologie. Brno: Masarykova univerzita, 2005. Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 80-7315-102-2.

- [13] MATOUŠEK, Oldřich. Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0041-3.
- [14] NĚMEC, Jiří. Od prožívání k požitkářství: výchovné funkce hry a její proměny v historických koncepcích pedagogiky. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-006-9.
- [15] PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
- [16] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. Pedagogický slovník. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
- [17] THOROVÁ, Kateřina. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
- [18] ŠERÁK, Michal. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- [19] ŠTILEC, Miroslav. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.
- [20] ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [21] VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [22] VÁŽANSKÝ, Mojmír. Základy pedagogiky volného času. 2. upr. a dopl. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.
- [23] VENGLÁŘOVÁ, Martina. Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- [1] Adresář - Charita Zlín. Charita Zlín - Charita Zlín [online]. Copyright © 2019 [cit. 16.03.2019]. Dostupné z: <https://www.zlin.charita.cz/adresar/?s=denni-sluzby-seniorum-v-zarizeni-poskytovatele#directory-detail>
- [2] Charita Zlín - Charita Zlín [online]. Copyright © [cit. 16.03.2019]. Dostupné z: <https://www.zlin.charita.cz/res/archive/021/002456.pdf?seek=1541407877>

[3] Charita Zlín - Charita Zlín [online]. Dostupné z: <https://www.zlin.charita.cz/res/archive/021/002457.pdf?seek=1541407959>

[4] Jak pomáháme - Charita Česká republika. Charita Česká republika - Charita Česká republika [online]. Copyright © 2019 [cit. 16.03.2019]. Dostupné z: <https://www.charita.cz/jak-pomahame/>

[5] O Charitě - Charita Česká republika. Charita Česká republika - Charita Česká republika [online]. Copyright © 2019 [cit. 16.03.2019]. Dostupné z: <https://www.charita.cz/o-charite/>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Atd. A tak dále.

Apod. A podobně.

Tzn. To znamená.

Např. Na příklad.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Informace o respondentech	38
Tabulka 2 - 1. kategorie.....	39
Tabulka 3 - 2. kategorie.....	40
Tabulka 4 - 3. kategorie.....	40
Tabulka 5 - 4. kategorie.....	41
Tabulka 6 - 5. kategorie.....	41
Tabulka 7 - 6. kategorie.....	42

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Žádost o poskytnutí sociální služby.....	61
Příloha P II: Ukázky kódovaných rozhovorů.....	65

PŘÍLOHA P I: ŽÁDOST O POSKYTNUTÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBY



Domovinka - centrum denních služeb pro seniory Charity Zlín

Zálešná I/3222, 76001 Zlín Mob:

734 435 386

www.zlin.charita.cz, email: cds@zlin.charita.cz

Žádost

o poskytnutí sociální služby

Domovinka - centrum denních služeb Charity Zlín

Žadatel: titul: jméno a příjmení
Datum narození:
Trvalé bydliště:
Skutečný pobyt:
Telefon: e-mail:

Z jakých důvodů žádáte o službu CDS?

.....

.....

Službu CDS bych rád/a využíval/a?

- Denně (po – pá; 8.00 – 15.00 hodin)
- V určité dny (prosím zakroužkujte) **PO ÚT ST ČT PÁ**
- Nepravidelně (pokud bude volné místo, po individuální dohodě)

Kontaktní osoby

Jméno a příjmení	Vztah k žadateli	Kontakt - telefon, email



Charita Zlín, Burešov 4886, 760 01 Zlín, zastoupená ředitelem Vlastimilem Vajďákem
IČO: 44117434, DIČ: CZ44117434, bankovní spojení ČS, a.s., č. ú. 1400878319/0800
www.zlin.charita.cz, e-mail: info@zlin.charita.cz, telefon: 577 224 050



Domovinka - centrum denních služeb pro seniory Charity Zlín

Zálešná I/3222, 76001 Zlín
Mob: 734 435 386

www.zlin.charita.cz, email: [cgs@zlin.charita.cz](mailto:cds@zlin.charita.cz)

Ve kterých, níže uvedených, oblastech péče potřebujete pomoci? (zaškrtněte)

- Hygiena Stravování
- Pomoc při různém vyřizování a jednání (lékaři, úřad, ...) Aktivní trávení volného času Kontakt s vrstevníky Jiné:

.....

Pokud nejste z důvodu svého zdravotního stavu schopni/schopna sama jednat o žádosti, je třeba doložit (pokud máte vyřízeno):

- kopii **úředně ověřené plné moci**, na jejímž základě za Vás jedná určená osoba – zmocněnec, nebo
- kopii **soudního rozhodnutí o ustanovení opatrovníka**, na jejímž základě za Vás jedná určená osoba

Prohlášení žadatele (příp. zmocněnce nebo opatrovníka):

Souhlasím s tím, aby Domovinka – centrum denních služeb (dále jen CDS) zpracovávala tyto mnou poskytnuté osobní a citlivé údaje pro potřeby spojené s evidencí mé Žádosti o poskytnutí služby a prohlašuji, že veškeré údaje v Žádosti jsem uvedl/a pravdivě. Osobní údaje poskytnuté v této Žádosti jsou zpracovány v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů. Tyto údaje jsou poskytnuty za účelem zpracování a vedení mé Žádosti, v písemné podobě po dobu 5-ti let do jejich archivace a jsou uloženy v kanceláři vedoucí CDS. S těmito dokumenty pracuje vedoucí CDS a sociální pracovnice. Žadatel bere na vědomí, že do své dokumentace může kdykoliv nahlížet.

V dne

Podpis žadatele
(zmocněnce, opatrovníka)

Žádost o poskytnutí služby CDS byla přijata:

.....
dne

.....
podpis odpovědného pracovníka



Charita Zlín, Burešov 4886, 760 01 Zlín, zastoupená ředitelem Vlastimilem Vajdákem
IČO: 44117434, DIČ: CZ44117434, bankovní spojení ČS, a.s., č. ú. 1400878319/0800
www.zlin.charita.cz, e-mail: info@zlin.charita.cz, telefon: 577 224 050

PŘÍLOHA P II: UKÁZKY KÓDOVANÝCH ROZHovorŮ

ROZHovor Č. 1

15) Mohl/a byste mi popsat Váš typický den, když jej trávíte v Domovince?

No tak ráno prostě vstát, ^{Sprcha ve studené vodě - dobrý vliv na zdraví} osprchovat se ve studený vodě, protože to je moje specialita no a..

Jste otužilec.. no, ano, ale aspoň musím zaklepat nemám rýmu, nemám nachlazení. No a pač

bydlím na Padělkách, tak se sem každý den projdu pěšky. Čili je to i určitá aktivita, která mě ^{pěší chůze} prospívá. No, a tak když dojdu sem, tak jsou tady zase nějaké aktivity. ^{Aktivity v Domovince} Pořádají takové ty

informativní zábavy, kdy nás nutí k tomu, abychom se pohybovali, abychom reagovali. **Jo,**

takže nějaká rozcvička? No, tak není to úplně rozcvička vyloženě v tom tělocvičném slova

^{rozcvička myslí} smyslu, ale každopádně je to něco, co člověka probere. A to si myslím, že je dobré. No a pak ^{oběd}

je oběd a po obědě ty děvčata tady dělají takové různé takové nemůžu říct hry, to se nedá tak nezat, ale ^{jednu z časů zpestření} zapojují nás do takové aktivity. Slyšel jsem, že tady bývají i různé přednášky o ^{v podobě přednášek} různých zemích, jejich tradicích a tak. Takže na to se už těším, to je něco pro mě. No a třeba ^{Touha mluvit o svých zkušenostech před ostatními} budu mít taky možnost říct něco o mých zkušenostech.

16) Mohl/a byste mi popsat Váš typický den, když v Domovince nebo jiném centru pro

volný čas nejste?

No tak ten jediný den si vařím jídlo, když si teda ještě vzpomenu, jak se vaří. No a jinak já si ^{vaření} obvykle naplánuji na středu ty nutné návštěvy lékaři, a tak když mám nějaký problém. No a ^{návštěvy lékařů} dycky v to poledne přijede syn, tak s ním probereme takové ty rodinné věci a pak už.. **Takže**

ty dny, trávíte s rodinou a nějaké aktivity s nimi podnikáte? No, jistě. Aktivity na té

^{jízda na el. tříkolce - nutí mozek být ve střehu - sledování provozu.} tříkolce. A samozřejmě, když jedu na té tříkolce po té silnici, tak musím sledovat provoz, ^{sledování provozu.} musím dávat bacha abych nevjel pod auto. **A to nejezdíte po cyklostezkách?** Ne. To není

potřeba. Ta tříkolka má blinkry, světla, všecko jo, takže já tam jedu jako s normálním autem, i

když teda samozřejmě podstatně pomaleji. Maximální rychlost je tak těch 25 – 30 km/h. to se

ujde pěšky málem ta rychlost. **Ale tak je to pohodlnější, že?** Ne, je to hlavně prostě musí ten

mozek musí pracovat. Ale jedu pomaleji, a tak mám čas dávat možná víc pozor, než bych dával v tom autě. No a teď ještě když jsem si koupil tříkolku elektrickou, takže jdu k synovi, a tak ji mám v garáži u něho. Tak dycky objednu Mladcovou jo, a tak se podívám na ty Zboženské rybníky. No a když se koná třeba nějaká ta přednáška, tak jedu tam nebo třeba často jsem i v knihovně a půjčuju si různé knížky.

Návštěvy pro chůstek, knihovny

ROZHOVOR Č. 2

12) Jste rád/a, že máte možnost navštěvovat Domovinku? Co Vám toto centrum

přineslo?

je rada, že navštěvuje Domovinku, jinak by byla sama doma
Ano, jinak bych byla celý den sama doma. A to by špatně působilo na člověka starého. Že

když je sám, tak to není dobré. A co Vám to přineslo ty návštěvy Domovinky? No tak přineslo mě to, že nejsu taková omrzelá tím stářím, stejně slidma, nemyslí na stáří a problémy s ním spojuje i aktivita, větší okruh přátel, širší obzory (děbaji mě lepším člověkem), širší obzory. Protože každý, když něco ví, tak si to pak řekneme, a tak toho vím třeba víc. A

jak dlouho chodíte do Domovinky? Nejmén 3 roky, už nevím přesně jestli 3 roky nebo 4.

ROZHOVOR Č. 3

14) Co Vás nebo osobu, která centrum pro volný čas pro Vás vyhledala vedlo k tomuto

kroku?

zajistila to dcera na základě rady od spo lupracovnice
Dcera to zorganizovala, tady jsme se to dozvěděli o té, co tady je se mnou ta spolupracovnice,

tak mi o tom začala vykládat, tak já jsem to potom řekla dceři a ona taky pořád chodí do

práce, takže na mě pořád nemá čas, tak mě to zorganizovala. Takže jsem tady velice

spokojená. Právě mi ještě říká, že si mám ještě jeden den. Já chodím jenom v pondělí, a tak až

bude místo, tak ještě jeden den aspoň, takže ten týden krásně uteče. Takže to je vlastně

jenom z toho důvodu, abyste nebyla doma sama? Ano.

ROZHOVOR Č. 4

9) Máte dostatek možností dostat se k Vaším oblíbeným aktivitám? Jsou vaše oblíbené aktivity hojně nabízeny?

aktivita jsou dostupné - vozí dcera nebo jede trolejbusem
Ano, vždy bez problémů. Buď mě někam zaveze dcera nebo jedu trolejbusem. Bydlím blízko zastávky, tak to přeždu akorát z bytu na zastávku a už jedu kam potřebuju.

10) Chtěl/a byste se nějakých aktivit účastnit, ale nejsou pro Vás k dispozici nebo Vám v tom brání nějaká překážka – jaká?

nedostatek tanečních zábav pro seniory
V mládí jsem vždy ráda tančila, tak bych chtěla chodit na nějaké tancovačky. Teď je spíš všechno tak pro mladé a hrajou se tam ty jejich písničky, tak by se mi líbilo, kdyby byly pořádané nějaké takové tancovačky pravidelně. Já teda o žádných takových nevím.

ROZHOVOR Č. 5

3) Jakým způsobem jste trávil/a svůj volný čas, když jste pracoval/a?

starost o rodinu, domácnost
No tak měli jsme rodinný dům. Starala jsem se o rodinu, zahrádečku. A nějaké výlety nebo turistika. *Výlety po Česku, manžel jezdil do zahraničí, paní doma*
Ano, to jsme jezdili. Ano? A kam jste třeba jezdili? Do zahraničí, po Česku. No do zahraničí moc ne, spíš po Česku. Manžel dost jezdil do světa, takže jsme se musela starat o barák a o rodinu.

4) Věnujete se nějakým aktivitám z vašich pracovních let i dnes? Pokud ano, jakým?

Pokud ne, tak proč?

péče o rodinu zůstala do dnes
No tak su v důchodě, takže se teď starám o rodinu. Ruční práce jsem dělala, vyšívání a tak. *ruční práce - vyšívání, tvoření, pletení, kreslení, psaní kroniky, básni*
Tak teď taky vyrábím různé výrobky. Pletu ponožky, šálý a takové drobnosti. Myslím, že už s tím štvu celou rodinu. (smích) Vždy ode mě dostanou nějakou takovou věc na narozeniny, Vánoce a tak. Ráda i kreslím. Všechny moje vnoučata chtěla, ať jim pomaluju památničky,

tak to bylo hezké. Aspoň na mě mají nějakou památku až tu nebudu. No a jinak píšu třeba kroniku naší rodiny a různé básničky vymyslím. To mě moc baví. Často zpívám. Chodím do lidového souboru a tam někdy hraju aj na různé hudební nástroje, a tak ten zpěv mi zůstal dodnes. Občas zahraju aj u táboráku na kytaru a spolu s děckama si zazpíváme.

5) Jakým jiným aktivitám se věnujete? Pokud se žádným nevěnujete, chtěla byste se nějakým věnovat, aby byl Váš volný čas lépe využit? Z jakého důvodu se dalším aktivitám nevěnujete? (finanční, nemám nic v blízkosti bydliště, nezám, ...)

Nevím jak bych to řekla. Kousek zahrádečky, no i když zahrádečky. Máme rodinný dům, takže dělám kolem baráku. **A plavat třeba nechodíte?** Ne, já su po operaci. Já mám několik operací za sebou. Mám špatné kyčle, 3x operované. **A čtete třeba?** A tak to jo. Ale spíš kolem toho baráku nebo rodiny. Dětem uvařím a tak. O psa se starám zeťákovi. **Takže chodíte na procházky se psem a tak, že?** No chodívala jsem, už nemůžu. Už mám ty nohy problém, trochu se zhoršily. Na další operaci už nechcu jít. To už půjdu tam někde. **No a tak hlavně se věnuju těm ručním pracem a zpěvu v souboru.**

8) Myslíte si, že je důležité prožívat stáří aktivně? Z jakého důvodu?

Souhlas s aktivním stárnutím - důležitě kvalitu pohybu, aby člověk nebyl líný, vědět, co se děje kolem něj a ve světě. **No tak já myslím, že jo. A z jakého důvodu?** No tož aby byl nějaký ten pohyb, aby člověk tak aby nezůstal tak nějak líný a aby trochu ten svět. Aby prostě věděl, co se děje. **Aby vyšel třeba někdy mezi lidi a tak, že?** No teď už možná tak po sousedoch. Na zábavy už ne, už ty tancovačky nejsú. No tak sú, ale už spíš pro ty mladé.